

رهنمای معلم تربیت بدنی

صنف یازدهم



توپ را بین شاگردان انداختن و آن ها را به امان خدا رها کردن به هیچ توجیه و بهانه پذیرفتنی نیست، بهانه های مانند تعداد شاگردان زیاد است، چیزی برای آموزش وجود ندارد و حالا آن ها فقط بازی کنند و یا نمی توان برای هر صنفی برنامه ریزی کرد و غیره نشانه عدم سازماندهی، نداشتن برنامه و هدف و ارزش تعهد شغلی است، تدوین این رهنما یکی از روش های مبارزه با تفکرات نادرست است.

سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ ش.



سرود ملی

دا وطن افغانستان دی
کور د سولې کور د تورې
دا وطن د ټولو کور دی
د پښتون او هزاره وو
ورسره عرب، گوجر دي
براهوي دي، قزلباش دي
دا هیواد به تل ځلیږي
په سینه کې د آسیا به
نوم د حق مو دی رهبر

دا عزت د هر افغان دی
هر بچی یې قهرمان دی
د بلوڅو د ازبکو
د ترکمنو د تاجکو
پامیریان، نورستانیان
هم ایماق، هم پشه یان
لکه لمر پر شنه آسمان
لکه زړه وي جاویدان
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

بسم الله الرحمن الرحیم



وزارت معارف

کتاب معلم

رهنمای تدریس تربیت بدنی

صنف یازدهم

سال چاپ: ۱۳۹۹ هـ.ش.

مشخصات کتاب

مضمون: رهنمای تدریس تربیت بدنی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی دیپارتمنت دیپارتمنت تربیت بدنی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: یازدهم

زبان: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تألیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط و آگاهی عامهٔ وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۹ هجری شمسی

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی‌پایان بر رسول خاتم- حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه‌گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش‌گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانوادهٔ بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی و رهنمای تدریس در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکرشده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به‌عنوان تربیت کننده‌گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می‌گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، با استفاده از این رهنما، از هیچ نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش‌های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس راآغاز کنند، که در آیندهٔ نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفادهٔ بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این رهنمای تدریس مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن‌ها در این راه مقدس و انسان‌ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

فهرست پروگرام رهنمای معلم صنف یازدهم

مقدمه

آموزش، فراگیری و توسعهٔ ورزش بخش اساسی و روند حرکت ورزش را در جامعه تشکیل می‌دهد و در این میان استادان ورزش و ورزشکاران نقش اصلی و اساسی را بازی می‌کنند. تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزش در رشد و توسعهٔ ابعاد فرهنگی و اجتماعی افراد یکی از نتایج و محصول برنامه‌های تربیت بدنی می‌باشد. بر علاوهٔ کمک در رشد و پرورش شخصیت جوانان و شناخت برخی از ارزش‌های اجتماعی، ورزش میتواند خود شناسی عمیق را در ورزشکار ایجاد نماید، طوری که او تعهد و آرمان خود را تشخیص دهد،ا لبته در این راستا نقش استادان گرامی حایز اهمیت است.

به طور کل فعالیت‌های ورزشی ابعاد گسترده یی دارد تا انجا که ارائه و ترویج هر رشتهٔ از ورزش نقش مهم و با ارزش را با خود دارد. ورزش یعنی تن درستی و تندرستی کلید سلامت جسم و روان هر انسان است، به منظور رسیدن به هدف، با در نظر داشت شرایط موجود در کشور بایداز کمترین فرصت استفادهٔ زیاد را به عمل آورد. در مادهٔ پنجاه و دوم قانون اسا سی جمهوری اسلامی افغانستان آمده است که:

«دولت به منظور تقویت تربیت بدنی سالم و انکشاف ورزش‌های ملی و محلی تدابیر لازم را اتخاذ می‌نماید» حرکت و جنبش از خصوصیات ذاتی برای ا دامه حیات انسان بوده و دارای انگیزهٔ ریشه یی در سرشت او و عاملی برای رشد، سلامت و نشاط ا و ست. انسان به حرکت ضرورت دارد و ناگزیر به اعمال حرکی است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب توقف رشد، بلکه سبب افسرده گی، بروز رفتار نا هنجار و از دست رفتن شور و نشاط زنده‌گی وی می‌گردد. ضرورت انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات او همواره با کسب تجارب و روشهای جدید برای رفع نیازها بوده است. تربیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زنده‌گی انسان به شیوه‌های مختلف تجلی داشته است. ورزش‌ها ی امروزی اشکال مختلف از فعالیت‌های جسمی تربیت بدنی است که در چوکات نظام تعلیم و تربیه هر جامعه همراه با ارزش‌های فردی و اجتماعی آن، موجبات پرورش فکری و جسمی شاگردان، اطفال و جوانان را فراهم می‌سازد. تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت و وسیله برای رسیدن به سلامت جسمی و روحی است و دراین میان استادن تربیت بدنی و ورزشکاران نقش اصلی را ایفا می‌کنند.

جوانان ما در عرصهٔ ورزش به خصوص کریکت و برخی از سپورت‌های دیگر افتخاراتی را نصیب کشور ساخته اند. تداوم این وضعیت شرایط آنرا فراهم می‌سازد که بیرق افغانستان در المپیاهای جهانی چون دیگر کشورها به اهتزاز در آید. امید واریم آموزش مطالب علمی این کتاب بتواند زمینهٔ خوبی برای فراگیری دانش و کسب مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی باشد و فرصتهای خوبی را برای رسیدن به ارمان والای ملی در امرتوسعه و انکشاف بیشتر ورزش و سلامتی نو جوانان که آیندهٔ سازان کشور عزیز اند فراهم نمایند. از تمام معلمان، مربیان و ورزش کاران گرانقدر وطن صمیمانه تقاضا می‌شود تا به منظور بهبود بخشیدن این کتاب در آینده با ارائه نظریات سود مند و اصلاحی شان بر ما منت گذارند.

کلیات: کلیات پروگرام رهنمای معلم در صنف یازدهم مشتمل است بر پلانهای سالانه (برای مکاتب گرمسیر و سرد سیر طور جداگانه طرح شده که محتوا در هر دو یکسان است) ۲۸ درس برای یک سال تعلیمی، چهار طرح درس نمونه و طرزا لعمل ارزیا بی از مضمون تربیت بدنی به صنف یازدهم در نظر گرفته شده است.
قابل یاد آوری است که معلمان محترم قبل از آغاز سال تعلیمی پلانهای سالانه را به همراه طرح درس‌های نه ما هه و همچنین طرز العمل ارزیابی مطالعه با بهره گیری از طرح درس‌های نمونه روزا نه، برای خود پلان درسی آماده کنند.

محتویات نظری: محتویات نظری که برای این صنف پیش بینی شده است شامل موضوعات زیر می‌باشد:
طب ورزشی، فزیولوژی ورزشی، فلسفۀ ورزشی، تاریخ ورزشی، تعلیم و تربیه ورزشی، روان شناسی ورزشی، تغذیه ورزشی تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش فوتسال وفوتبال و تاریخچۀ فوتبال در افغانستان.

محتویات عملی: محتویات عملی که برای این صنف پیش بینی شده است شامل موضوعات زیر می‌باشد:
آماده‌گی جسمانی، آموزش تخنیک رشته‌های ورزشی فوتبال و فوتسال.
برنامه عملی در طول سال در دوبخش جدا گانه ارائه می‌شود: بخش اول از ابتدای سال تا امتحانات چهار نیم ماه و بخش دوم بعداز امتحانات چهار نیم ماه ا لی ختم سال تعلیمی می‌باشد.
به منظور سهولت امر آموزش و کمک به معلمان در تدریس بهتر،معلومات اضافی قبل از محتویات نظری پیش بینی شده است.

فهرست کلیات:

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف یازدهم

مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می‌گردد (مکاتب سرد سیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
حمل	عملی	درس ۱	درس ۲	درس ۳	درس ۴
		آشنایی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
ثور		درس ۵	درس ۶	درس ۷	درس ۸
		فوتبال	فوتبال	فوتبال	فوتبال
جوزا		درس ۹	درس ۱۰	درس ۱۱	درس ۱۲
		فوتبال	فوتبال	فوتبال	فوتبال
سرطان		درس ۱۳	درس ۱۴	**امتحانات چهارنیم ما هه**	
		آزا د	آزا د		
اسد		**رخصتی (دو هفته)**		درس ۱۵	درس۱۶
				آماده‌گی جسمانی	آماده‌گی جسمانی
سنبله		درس۱۷	درس۱۸	درس۱۹	درس ۲۰
		آماده‌گی جسمانی	فوتسال	فوتسال	فوتسال
میزان		درس ۲۱	درس ۲۲	درس۲۳	درس۲۴
		فوتسال	فوتسال	فوتسال	فوتسال
عقرب		درس۲۵	درس۲۶	درس۲۷	درس۲۸
		فوتسال	فوتسال	آزا د	آزا د
قوس		**امتحانات سالانه**			
محتوای نظری	نوبت اول (چهارنیم ماهــه)	• طب ورزشی • فزیولوژی ورزشی • تاریخ ورزشی			
	نوبت دوم(سالانه)	• تعلیم و تربیه ورزشی • روان شناسی ورزشی • تغذیه ورزشی • تاریخچه، قوانین و مقررات فوتسال • تاریخچۀ فوتبال در ا فغانستان و آموزش آن			

پلان سالانه تدریس تربیت بدنی صنف یازدهم

مخصوص ولایات که سال تعلیمی آنها از ماه سنبله آغاز می‌شود(مکاتب گرمسیر)

ماه	محتوا	هفته اول	هفته دوم	هفته سوم	هفته چهارم
سنبله	عملی			درس ۱ آشنایی	درس ۲ آماده‌گی جسمانی
میزان		درس ۳ آماده‌گی جسمانی	درس ۴ آماده‌گی جسمانی	درس۵ فوتبال	درس۶ فوتبال
عقرب		درس۷ فوتبال	درس۸ فوتبال	درس۹ فوتبال	درس۱۰ فوتبال
قوس		درس۱۱ فوتبال	درس۱۲ فوتبال	**امتحانات چهار نیم ماهه**	
جدی		**(رخصتی دو هفته یی)**		درس۱۳ آزا د	درس۱۴ آزا د
دلو		درس۱۵ آماده‌گی جسمانی	درس۱۶ آماده‌گی جسمانی	درس۱۷ آماده‌گی جسمانی	درس۱۸ فوتسال
حوت		درس۱۹ فوتسال	درس۲۰ فوتسال	درس۲۱ فوتسال	درس۲۲ فوتسال
حمل		درس۲۳ فوتسال	درس۲۴ فوتسال	درس۲۵ فوتسال	درس۲۶ فوتسال
ثور		درس۲۷ فوتسال	درس۲۸ فوتسال	درس۲۹ آزا د	درس۳۰ آزا د
جوزا		**امتحانات پایان سال (سالانه)**			
محتوای نظری	نوبت اول (سالانه)	• طب ورزشی • فزیولوژی ورزشی • تاریخ ورزشی			
	نوبت دوم (سالانه)	• تعلیم و تربیه ورزشی • روان شناسی ورزشی • تغذیه ورزشی • تاریخچه، قوانین و مقررات فوتسال • تاریخچهٔ فوتبال در ا فغانستان و آموزش آن			

یاد آوری

- معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در (ابتدا یا انتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کرده و هم نوت بدهد و از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرد.
- در دروس آزاد معلم مختار است تاازاین فرصت برای جبران درس‌های باقیمانده، استفاده نمایند.
- محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهار نیم ماهه)ودر نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح دروس نُه ماهۀ تربیت بدنی صنف یازدهم

مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها ازماه حمل آغاز می‌گردد (مکاتب سرد سیر)

عناوین درسی: آماده‌گی جسمانی، آموزش رشتۀ ورزشی فوتبال، آموزش رشتۀ ورزشی فوتسال

برای: شاگردان دختر و پسر

<table>
<tr><th>ماه</th><th>دروس هفته</th><th>محتوا و فعالیت‌های آموزشی مربوط به هر درس</th></tr>
<tr><td rowspan="4">حمل</td><td>۱</td><td>• آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال عملی خواهد شد.
• معرفی یک درس از نظر تعلیم و تربیه ورزشی.
• توضیح و نشان دادن نحوۀ حضور وگرم کردن بدن.</td></tr>
<tr><td>۲</td><td>• آماده‌گی جسمانی
• معرفی آماده‌گی حرکتی</td></tr>
<tr><td>۳</td><td>• انعطاف پذیری</td></tr>
<tr><td>۴</td><td>• چابکی</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ثور</td><td>۵</td><td>• آموزش دریبل و تمرین مربوط دریبل
• پاس و حمایت (پاس بغل پا)
• پاس روی پا</td></tr>
<tr><td>۶</td><td>• پاس داخل و خارج روی پا</td></tr>
<tr><td>۷</td><td>• تمرین مربوط پاس
• کنترول، کنترول بغل پا، ران پا، کف پا</td></tr>
<tr><td>۸</td><td>• کنترول سر، کنترول‌های شدید، کنترول‌های احتیاطی
• ضربات سر</td></tr>
<tr><td rowspan="4">جوزا</td><td>۹</td><td>• ارسال توپ‌های بلند
• شوت با پشت پا</td></tr>
<tr><td>۱۰</td><td>• شوت با پشت پا از بغل
• گولکیپر</td></tr>
<tr><td>۱۱</td><td>• وضعیت استقرار گولکیپر
• تمرین مربوط گولکیپر</td></tr>
<tr><td>۱۲</td><td>• آزمون دریبل در فوتبال</td></tr>
<tr><td rowspan="3">سرطان</td><td>۱۳</td><td>• آزا د</td></tr>
<tr><td>۱۴</td><td>• آزاد</td></tr>
<tr><td colspan="2">امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">رخصتی (دو هفته)</td></tr>
</table>

اسد	۱۵	• آماده‌گی جسمانی
	۱۶	• تمرین جهت بهبود انعطاف پذیری
سنبله	۱۷	• تمرین جهت بهبود چابکی
	۱۸	• آشنایی با رشته ورزشی فوتسال • تمرین مربوط دریبل
	۱۹	• پاس و حمایت (پاس بغل پا) • پاس روی پا، داخل و خارج پا
	۲۰	• ضربات سر • شوت با پشت پا
میزان	۲۱	• شوت از بغل پا • کنترول
	۲۲	• کنترول با بغل پا
	۲۳	• کنترول با ران یا پت، کنترول با کف پا • کنترول با سر
	۲۴	• کنترول‌ها ی شدید، کنترول‌های احتیاطی
عقرب	۲۵	• گولکیپر، وضعیت استقرار گولکیپر، تمرین مربوط گولکیپر • تمرین‌ها مربوط مهارت (عبور از موانع با توپ)
	۲۶	• دریبل کردن و حذف کردن • حرکت از میان مخروط‌ها و چرخیدن به دور دایره‌ها
	۲۷	• پاس دادن گروپی • والیبال با پا
	۲۸	• پاس دادن و شوت زدن
قوس	**امتحانات سالانه**	

یاد آوری

- معلم بر اساس عناوین تعیین شده در بخش محتوای نظری و به تشخیص خود در (ابتدا یا ا نتهای ساعت درس) مطالب نظری را به شکل شفا هی به شاگردان بیان کرده و هم نوت بدهد و از مجموع آنها در زمان معین امتحان بگیرد.
- در دروس آزاد معلم مختار است تاازاین فرصت برای جبران درس‌های باقیمانده، استفاده نمایند.
- محتوای نظری پیش بینی شده تربیت بدنی به دو بخش تقسیم می‌شود که هر دو بخش آن به عنوان دانستنی‌ها به شاگردان منتقل و از آنها در نوبت اول (چهار نیم ماهه) و در نوبت دوم (سالانه) امتحان اخذ گردد.

طرح دروس نُه ماهه تربیت بدنی در صنف یازدهم

(مخصوص ولایاتی که سال تعلیمی آنها در ماه سنبله آغاز می‌گردد – مکاتب گرم سیر)

عناوین درسی: آماده‌گی جسمانی، آموزش رشتهٔ ورزشی فوتبال، آموزش رشتهٔ ورزشی فوتسال

برای: شاگردان دختر و پسر

ماه	دروس هفته	محتوا و فعالیت‌های آموزشی مربوط به هر درس
سنبله	۱	• آشنایی با یکدیگر و برنامه درسی که در طول سال عملی خواهد شد • معرفی یک درس از نظر تعلیم و تربیه ورزشی • توضیح دادن و نشان دادن نحوهٔ حضور و گرم کردن بدن
	۲	• آماده‌گی جسمانی • معرفی آماده‌گی حرکتی
میزان	۳	• ا نعطاف پذیری
	۴	• چابکی
	۵	• آموزش دریبل و تمرین مربوط دریبل • پاس و حمایت (پاس بغل پا) • پاس روی پا
	۶	• پاس داخل و خارج روی پا
عقرب	۷	• تمرین مربوط پاس • کنترول، کنترول بغل پا، ران پا، کف پا
	۸	• کنترول سر، کنترول‌های شدید، کنترول‌های احتیاطی • ضربات سر
	۹	• ارسال توپ‌های بلند • شوت با پشت پا
	۱۰	• شوت با پشت پا از بغل • گولکیپر
قوس	۱۱	• وضعیت استقرار گولکیپر • تمرین مربوط گولکیپر
	۱۲	• آزمون دریبل در فوتبال
	امتحان وسط سال (چهار نیم ماهه)	
جدی	**رخصتی (دو هفته)**	
	۱۳	• آزا د
	۱۴	• آزاد
دلو	۱۵	• آماده‌گی جسمانی

	۱۶	• تمرین جهت بهبود انعطاف پذیری
	۱۷	• تمرین جهت بهبود چابکی
	۱۸	• آشنایی با رشته ورزشی فوتسال • تمرین مربوط دریبل
حوت	۱۹	• پاس و حمایت (پاس بغل پا) • پاس روی پا، داخل و خارج پا
	۲۰	• ضربات سر • شوت با پشت پا
	۲۱	• شوت از بغل پا • کنترول
	۲۲	• کنترول با بغل پا
حمل	۲۳	• کنترول با ران یا پت، کنترول با کف پا • کنترول با سر
	۲۴	• کنترول‌ها ی شدید، کنترول‌های احتیاطی
	۲۵	• گولکیپر، وضعیت استقرار گولکیپر، تمرین مربوط گولکیپر • تمرین‌ها مربوط مهارت (عبور از موانع با توپ)
	۲۶	• دریبل کردن و حذف کردن • حرکت از میان مخروط‌ها و چرخیدن به دور دایره‌ها
ثور	۲۷	• پاس دادن گروپی • والیبال با پا
	۲۸	• پاس دادن و شوت زدن
	۲۹	• آزا د
	۳۰	• آزاد
جوزا	**امتحانات پایان سال (سالانه)**	

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه **درس:** ۲ ماه حمل

عناوین مطالب	شرح مطالب	
موضوع درس	**آماده‌گی جسمانی (قابلیت قلبی و تنفسی)**	
اهداف آموزشی(دانشی، مهارتی، ذهنیتی)	از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند: _ با مفهوم آماده‌گی قلبی و تنفسی آشنا شوند. _ با تمرین‌های مختلف جهت کسب وبهبود قابلیت قلبی و تنفسی آشنا شوند. _ تمرین‌های مختلفی را جهت کسب و بهبود قابلیت قلبی و تنفسی انجام دهند. _ نسبت به انجام فعالیت‌های جسمانی که منجر به بهبود قابلیت قلبی، تنفسی و نهایتاً سلامتی و صحت می‌شوند، علاقه مندی پیدا کنند.	
روش‌های تدریس	عملی و نظری	
مواد و لوازم ضروری تدریس	چند عدد ریسمان، تعدادی مخروط پلاستیکی و چند قالب گچ رنگ شده	
شیوه‌های ارزیابی	مشاهده، تست عملی	
فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف	فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه ، رهنمایی جا بجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود.	زمان به دقیقه ۵
	ایجاد انگیزه: ۱- ایجاد رقابت سالم در برخی فعالیت‌ها (مثلاً طی کردن یک مسیر در حد اقل زمان) ۲- تنوع دادن به فعالیت ها	

فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)	فعالیت‌های یادگیری شاگردان	زمان به دقیقه
ابتدا معلم محترم قابلیت قلبی وتنفسی را به شاگردان معرفی کند به منظور کنترول شدت تمرین بهتر است معلم قبل از شروع فعالیت، ضربان قلب شاگردان را معلوم کند و شدت تمرین را برای آنها تعیین نموده و بعد از این مرحله وظایفی را برای شان بسپارد؛ به طورمثال: ریسمان بازی، دویدن مسافت‌های مختلف که (بوسیله مخروط‌ها با علامت گذاری با گچ مشخص شده اند)و بازی‌های ورزشی را شاگردان در گروپ‌های مشخص شده انجام می‌دهند و در صورت نیاز ریکاردهای شاگردان توسط فرد مسؤول (آمار گیر)ثبت می‌شود، معلم در حین انجام فعالیت رهنمایی‌های لازم را به	_ توجه به توضیحات معلم _ انجام فعالیت‌ها _ مشاهده حرکات شاگردان که تبحر بیشتری دارند.	**۴۰**

شاگردان ارائه می‌کند و به منظور ایجاد انگیزه به آنـان فعالیـت‌هـا را تغییـر می‌دهد. د رپایان معلم پس از دادن توضیحات لازم و پاسخگویی به سـؤالات شاگردان وارد مرحلهٔ سرد کردن بدن شده و از شاگردان مـی‌خواهـد کـه بـا دویدن‌های آرام و حرکت دادن اندام‌ها به بازگشت خون از عضلات به قلـب کمک کنند و نهایتاً با توصیه و کارهای عملـی خانـه‌گـی درس را بـه پایـان می‌رساند.		

معلومات اضافی

معلم محترم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که دراین کتاب آمده است مطالعه کند:

۱_ آماده‌گی جسمانی و حرکتی

۲_ قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی (قلبی و تنفسی)

۳_ تعیین شدت تمرین

۴_ روش‌های تدریس تربیت بدنی

۵_ سنجش و ا ندازه گیری

۶_ گرم کردن و سرد کردن

پلان رهنمای تدریس مضمون تربیت بدنی صنف: یازدهم

زمان تدریس: ۴۵ دقیقه　　درس: ۲　　ماه: جوزا

<table>
<tr><th>عناوین مطالب</th><th colspan="3">شرح مطالب</th></tr>
<tr><td>موضوع درس</td><td colspan="3">آموزش ورزش فوتبال</td></tr>
<tr><td>اهداف آموزشی(دانشی، مهارتی، ذهنیتی)</td><td colspan="3">از شاگردان انتظار می‌رود که در پایان تدریس به اهداف زیر دست یابند:
_ در مورد ارسال توپ‌های بلند معلومات داشته باشند.
_ در مورد شوت با پشت پا عملی معلومات داشته باشند
_ در مورد شوت با بغل پا عملی معلو مات داشته باشند.
_ موقعیت‌های گولکیپرو تمرین‌های آن را بدانند.</td></tr>
<tr><td>روش‌های تدریس</td><td colspan="3">عملی و نظری</td></tr>
<tr><td>مواد و لوازم ضروری تدریس</td><td colspan="3">تعدادی توپ فوتبال، تعدادی مخروط پلاستیکی، تخته سفید</td></tr>
<tr><td>شیوه‌های ارزیابی</td><td colspan="3">مشاهده، تست عملی</td></tr>
<tr><td rowspan="2">فعالیت‌های تدریس و آموزش در صنف</td><td colspan="2">فعالیت مقدماتی: تعویض لباس، حاضری، توصیه، رهنمایی جا بجا شدن و اخذ موقعیت شاگردان در گروپ‌های خود</td><td>زمان به دقیقه ۵</td></tr>
<tr><td colspan="3">ایجاد ا نگیزه:
۱_ ایجاد رقابت در برخی فعالیت‌ها (مثلاً موارد استفاده توپ‌های بلند)
۲_ تنوع دادن به فعالیت ها</td></tr>
<tr><td colspan="2">فعالیت‌های تدریس معلم (آموزش مفاهیم و ارزیابی)</td><td>فعالیت‌های یادگیری شاگردان</td><td>زمان به دقیقه</td></tr>
<tr><td colspan="2">ابتدا معلم محترم تخنیک مورد نظر را آموزش داده و نحوۀ اجرای آنرا به شاگردان نمایش می‌دهد سپس شاگردان در گروپ‌های خود قرار گرفته فعالیت‌ها و حرکات گرم کردن بدن شامل گرم کردن عمومی (دویدن ها، نرمش‌ها و گرم کردن تخصصی (نرمش دست ها، تمرین پرش ها، و پرتاب ها) را انجام می‌دهند.پس از مرحلۀ گرم کردن بدن، شاگردان به شکل گروپی در میدان ورزش فوتبال پراگنده شده و تحت رهنمایی معلم تخنیک را تمرین می‌کنند. به منظور اطلاع از یاد گیری و مهارت شاگردان معلم محترم آنها را در جریان بازی قرار داده و از طریق مشاهده ایشان را ارزیابی و حرکات اشتباه آنها را اصلاح می‌کند. در پایان درس معلم می‌خواهد بادویدن‌های آرام، سرد کردن بدن را انجام دهند.در انتهای درس پس ا زجمع آوری وسایل و تجهیزات، معلم توصیه‌های لازم داده و کارهای عملی خانه‌گی را برای شاگردان تعیین می‌کند.</td><td>_ توجه به آموزش‌های معلم
_ انجام تمرین‌ها به صورت انفرادی و دو نفره یا چند نفره
_ مشاهده نحوۀ اجرای تخنیک توسط هم گروپ خود</td><td>۴۰</td></tr>
</table>

معلومات اضافی

معلم به منظور تدریس مطلوب این درس لازم است تا مباحثی را که دراین کتاب آمده است مطالعه کند

۱_ آموزش رشته ورزشی فوتبال　　۲_ روش‌های تدریس تربیت بدنی

۳_ سنجش و ا ندازه گیری　　۴_ گرم کردن و سرد کردن بدن

پلان درس نمونه برای یک ساعت

عنوان درس: آماده‌گی جسمانی

اهداف درس:

دانشی: آشنایی شاگردان با آماده‌گی جسمانی، آشنایی شاگردان با قابلیت قلبی؛ تنفسی

مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای فعالیت‌های بدنی که منجر به قا بلیت قلبی وتنفسی می‌گردد

ذهنیتی: علاقه به یاد گیری و پیگیری قابلیت‌های آماده‌گی جسمانی و علاقه مندی به حضورفعال در فعالیت ها

صنف: یازدهم شمارهٔ درس **هفته:** ۲ **ماه:** حمل

وسایل مورد نیاز: تعدادی ریسمان، انواع توپ، تعدادی حلقه

فضای مناسب: جمنازیوم ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب

شماره	موضوع	فعالیت ها	زمان(دقیقه)	ملاحظات
۱	**آماده‌گی ابتدایی**	_ تعویض لباس _ حاضری _ توصیه‌ها و رهنمایی‌ها	۵	_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	**آماده‌گی بدنی**	_ گرم کاری عمومی _ گرم کاری خصوصی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	**آموزش موضوع درس**	_ مرور درس قبلی _ آموزش موضوع آماده‌گی جسمانی و حرکتی _ معرفی انعطاف پذیری		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	**تمرین، بازی**	_ اجرای فعالیت ها، بازی‌های متنوع جهت کسب انعطاف پذیری		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	**ختم درس**	_ سرد کردن بدن _ جمع آوری وسایل توسط شاگردان _ جمع بندی و توصیه‌ها _ مشخص کردن کار خانه گی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

پلان درس نمونه برای یک ساعت

عنوان درس: آموزش فوتبال

اهداف درس:

دانشی: آشنایی شاگردان با تمرین گروپی پاس دادن در حال حرکت ، آشنایی شاگردان با ارسال پاس‌های بلند در فوتبال

مهارتی: تمرین و کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های ارسال، شوت با بغل پا وطرز استقرارموقعیت‌های گولکیپر

نگرشی: علاقه به یاد گیری و پیگیری رشته ورزشی فوتبال، علاقه مندی به حضورفعال در فعالیت ها، رعایت مقررات رشته ورزشی.

صنف: یازدهم شماره درس **هفته:** ۲ **ماه:** جوزا

وسایل مورد نیاز: تعدادی توپ فوتبال، تعدادی مخروط

فضای مناسب: جمنازیوم ورزشی یا فضای آزاد مکتب و یا خارج از مکتب

شماره	موضوع	فعالیت ها	زمان (دقیقه)	ملاحظات
۱	**آماده‌گی ابتدایی**	_ تعویض لباس _ حاضری _ توصیه‌ها و رهنمایی ها	۵	_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۲	**آماده‌گی بدنی**	_ گرم کاری عمومی _ گرم کاری خصوصی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۳	**آموزش موضوع درس**	_ مرور درس قبلی _ آموزش ارسال‌های بلند، شوت با پشت پا و بغل پا		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۴	**تمرین، بازی**	_ تمرین مهارت‌ها و بازی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود
۵	**پایان دادن به درس**	_ سرد کردن بدن _ جمع آوری وسایل توسط شاگردان _ جمع بندی و توصیه‌ها _ مشخص کردن کار خانه گی		_ جهت کسب اطلاع و آگاهی بیشتر در خصوص فعالیت‌ها به مطالب همین کتاب رجوع شود

طرز العمل ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم

۱_ درمضمون تربیت بدنی، شاگردان در سه بخش دانشی، مهارتی و دهنیتی مورد ارزیابی قرار می‌گیرند. این سه بخش باید به طور متداول بااستفاده از تست‌ها ی مناسب مورد ارزیابی قرار گیرند. با توجه به اینکه در نظام تعلیم و تربیهٔ افغانستان از سیستم نمره دهی صفر تا ۱۰۰ استفاده می‌شود، سهم فیصدی هر بخش درسی از تمام نمرات در امتحان چهار و نیم ماهه و سالانه به شرح جدول شماره یک باشد.

جدول: ۱

بخش‌های آموزشی	فیصدی
دانشی	۲۰
مهارتی	۶۰
ذهنیتی	۲۰
جمع	۱۰۰

۲_ مطابق پلان سالانهٔ، درس تربیت بدنی در یک سال تعلیمی عملی می‌گردد.در این پلانها، سالانه دو امتحان در نظر گرفته شده است که هر کدام نمرهٔ جداگانه دارد. امتحان چهار نیم ماهه جمعاً ۴۰ نمره از ۱۰۰ نمره،امتحان سالانه ۶۰ نمره از ۱۰۰ نمره را دربر می‌گیرد. نمره سالانه حاصل جمع نمرات دو امتحان می‌باشد.جدول شماره ۲ اصل نمرات هرنوبت امتحان در یک سال تعلیمی و جدول شماره ۳ سهم فیصدی جمع نمرات اختصاص یافته به امتحانات چهار نیم ماهه و سالانه را نشان می‌دهد.

جدول: ۲ اصل نمرات هرنوبت امتحان دریک سال تعلیمی

دوره های امتحان	نمرات هر دو امتحان	ملاحظات
اول (چهار نیم ماهه)	۴۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره۴ می‌باشد
دوم (سالانه)	۶۰	موضوعات مورد ارزیابی به شرح جدول شماره۵ می‌باشد
مجموع نمرات	۱۰۰	

جدول: ۳ سهم نمرات هر نوبت امتحان در یک سال تعلیمی

بخش‌های آموزشی			فیصدی هر بخش آموزشی از تمام نمره	نمره هر بخش از تمام نمره
دانشی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
مهارتی	نوبت اول	آماده‌گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشته ورزشی	۳۰	۱۴
	نوبت دوم	آماده‌گی جسمانی	۳۰	۱۰
		رشته ورزشی	۳۰	۲۶
ذهنیتی	نوبت اول		۲۰	۸
	نوبت دوم		۲۰	۱۲
جمع				۱۰۰

۳_ به منظور آشنایی بیشتر معلمان با مفاهیم و شیوه‌های ارزیابی و سنجش، مطلبی تحت عنوان (سنجش و ارزیا بی در تربیت بدنی وورزش) در کتاب تذکر یافته است که در واقع رهنمای عمل معلم در این موضوع می‌باشد.

۴_ هر شاگرد باید به ا ندازه پیشرفت اش ارزیا بی گردد. بدین منظور لازم است در ابتدا ی فصل از مهارت‌ها و قابلیت‌های شاگردان ارزیا بی به عمل آورده و نتایج را با نتایج اخیر فصل مقایسه کرده ودر مورد پیشرفت شاگرد اظهار نظر نماید.معلمان باید این پروسه را به نحوۀ انجام بدهند که شاگردان متوجه نشوند ؛زیرا ممکن است با اطلاع یافتن از شیوۀ عمل معلم، در ارزیا بی ابتدایی تلاش واقعی از خود بروز ندهند.

۵_ موضوعات جمع نمرات و محتویات بخش‌های دانشی، مهارتی و ذهنیتی که در برنامه درسی صنف یازدهم مورد ارزیابی قرار خواهند گرفت، به شرح جداول ۴و ۵ می‌باشد.

جدول ۴_ رهنمای: ارزیابی از مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم _ نوبت اول

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قلبی ؛ تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		انعطاف پذیری	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشته ورزشی فوتبال	تمرین مربوط دریبل	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تمرین پاس و حمایت (پاس بغل پا)	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		پاس روی پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		پاس داخل و خارج روی پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		تمرین مربوط پاس	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	طب ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		فزیولوژی ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تاریخ ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تعلیم و تربیه ورزشی	۱	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
		تاریخچه،قوانین ومقررات رشته ورزشی فوتبال	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های شفاهی- کتبی
ذهنیتی		گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۲	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به حفظ وارتقای آماده گی‌های جسمانی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به آموزش وتوسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست

		تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به رعایت اصول اخلاقی ونظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	۵	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات ووسایل ورزشی	۵	متداوم	مشاهده وثبت در لست
		احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	مشاهده وثبت در لست
جمع			۴۰	*مخصوص ولایات سرد سیر. *مخصوص ولایات گرم سیر.	

جدول ۵_ رهنمای ارزیابی مضمون تربیت بدنی صنف یازدهم _ نوبت دوم

بخش ارزیابی	بخش مورد ارزیابی	موضوعات مورد ارزیابی	جمع نمرات	زمان ارزیابی	شیوه ارزیابی
مهارتی	آماده‌گی جسمانی	قابلیت قلبی و تنفسی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		چابکی	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
	رشته ورزشی فوتسال	تمرین‌های مربوط مهارت	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		تمرین‌های مربوط دریبل	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		دریبل کردن و حذف کردن	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		حرکت از میان مخروط	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		پاس دادن گروپی	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		والیبال با پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	تست‌های عملی
		پاس روی پا	۳	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	مشاهده
		پاس داخل و خارج روی پا	۵	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
دانشی	دانستنی‌های ورزشی	روان شناسی ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		جلو گیری از آسیب‌های ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تعلیم و تربیه ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تغذیه ورزشی	۲	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	
		تاریخچه،قوانین و مقررات رشته ورزشی فوتسال	۴	دوهفته آخر ماه‌های سرطان وقوس	

ذهنیتی		گرایش به شرکت فعال در فعالیت‌های ورزشی	۵	متداوم	
		گرایش به حفظ وارتقای آماده گی‌های جسمانی	۱	متداوم	
		گرایش به آموزش وتوسعه مهارت‌های ورزشی	۱	متداوم	
		تمایل به رعایت اصول ایمنی وصحت در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
		تمایل به رعایت اصول اخلاقی ونظم در فعالیت ورزشی	۱	متداوم	
		گرایش به انجام فعالیت‌های گروپی	۱	متداوم	
		تمایل به حفظ و نگهداری اموال، تجهیزات و وسایل ورزشی	۱	متداوم	
		احترام به قوانین، مقررات خود و دیگران	۱	متداوم	
جمع			۶۰	*مخصوص ولایات سرد سیر. *مخصوص ولایات گرم سیر.	

نتایج و تأثیرات مثبت مضمون تربیت بدنی

۱_ رشد مهارت عصبی عضلات	• ارتقای توانایی‌های حرکتی اساسی • افزایش توانایی‌ها در زمینهٔ مهارت‌های عمومی • بهبود توانایی‌ها در زمینه مهارت‌های اختصاصی ورزشی
۲_ توسعه آماده‌گی جسمانی	• ارتقای سطح قدرت عضلاتی • ارتقای سطح استقامت عضلات • ارتقای سطح استقامت قلبی – عروقی • افزایش انعطاف پذیری • افزایش آماده گی‌های حرکتی
۳_ رشد حسی _ حرکتی	• افزایش آگاهی از بدن • افزایش آگاهی از فضای مناسب • افزایش آگاهی از جهت • افزایش آگاهی از زمان
۴_ رشد باطنی	• ارتقای هماهنگی با خود • ارتقای توانایی سازگاری وتوافق با دیگران • ارتقای توانایی بیان مفاهیم و مقاصد خویش و خلاقیت
۵_ رشد درک علمی	افزایش توانایی به فهمیدن و یا انجام دادن کارهایی در زمینه علوم، ریاضی، مطالعات اجتماعی، هنر، ادبیات و....
۶_ استفادهٔ مطلوب از اوقات فراغت	• افزایش توانایی در انجام بازی‌های ورزشی • آغاز مهارت‌های حاصله از زنده‌گی ورزشی • توانایی دریافت لذت از حرکت مناسب

اهداف مضمون تربیت بدنی در دورهٔ لیسه

دانشی	۱_ آشنایی با تاریخچه و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی ۲_ آشنایی با آماده گی‌های جسمانی و ارتباط آن با صحت ۳_ آشنایی با اصول تغذیه ورزشی ۴_ آشنایی با دانش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه و قوانین و مقررات) ۵_ آشنایی با نکات ایمنی، حفاظت از خود و روش‌های جلوگیری از آسیب‌های ورزشی
مهارتی	۱_ کسب و توسعه آماده گی‌های جسمانی ۲_ کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی
ذهنیتی	علاقه مند شدن به یاد گیری و دنبال کردن اصول اخلاقی، اصول حفاظتی، صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر

جدول وسعت و تسلسل اهداف مضمون تربیت بدنی در دورهٔ لیسه

اهداف (بر اساس سطوح یادگیری)	مفردات یازدهم
الف_ دانش: ۱_ آشنایی با تاریخچه، نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی	• تاریخچهٔ رشتهٔ ورزشی فوتبال، فوتسال در جهان و افغانستان • نتایج و پیامدهای مثبت مضمون تربیت بدنی
۲_ آشنایی با آماده‌گی جسمانی، آماده‌گی حرکتی و اجرای ورزش وروش‌های کسب و توسعه آنها	• آماده‌گی جسمانی و حرکتی
۳_ آشنایی با دانش و ارتباط تربیت بدنی با سایر علوم	• طب ورزشی، فزیولوژی ورزشی، • تاریخ ورزشی، تعلیم وتربیه ورزشی،روان شناسی ورزشی
۴_ آشنایی با اصول جلوگیری از آسیب‌های ورزشی و تغذیه ورزشی	• جلو گیر ی و در مان از آسیب‌های ورزشی • تغذیه و تعادل در آن
۵_ آشنایی با دانش مربوط به رشته‌های ورزشی (تاریخچه و قوانین و مقررات)	_ فتبال _ فوتسال
ب_ مهارتی: ۱_ کسب و توسعه آماده گی‌های جسمانی	• قابلیت های: • قلبی _ تنفسی • قابلیت انعطاف پذیری
۲_ کسب مهارت در اجرای تخنیک‌های اساسی رشته‌های ورزشی	• آموزش تخنیک‌های رشته‌های ورزشی
ج_ ذهنیتی علاقه مند شدن به یاد گیری و پیروی ازاصول اخلاقی، اصول حفاظتی و صحی، حفظ اموال ورزشی و پیامدهای مثبت تربیت بدنی و ورزش در طول عمر	• علاقه مندی به شرکت فعالیت‌های ورزشی داخل وخارج مکتب • علاقه مندی به حفظ و ارتقای آماده گی‌های جسمانی • علاقه مندی به یاد گیری و توسعه مهارت‌های ورزشی • علاقه مندی به رعایت اصول حفاظتی و حفظ الصحه در فعالیت‌های ورزشی • علاقه مندی به یاد گیری و رعایت اصول اخلاقی و نظم درفعالیت‌های ورزشی • علاقه مندی به انجام فعالیت‌های گروپی • علاقه مندی به حفظ و نگهداری اموال، و تجهیزات و وسایل ورزشی • احترام به قوانین، مقررات، خود و دیگران

پیش گیری و تداوی آسیب‌های ورزشی

اگر آدمی در تغذیه و ورزش، اعتدال را در پیش گیرد، همواره از سلامت بر خوردار خواهد بـود «بقـراط (۳۳۷ – ۴۶۰) قبل از میلاد».

اگر چه بقراط این سخن را بیست و پنج قرن پیش به زبان آورده بود، به تازه‌گی این اتفاق نظر شـکل گرفتـه است، که ورزش بخشی تفکیک نا پذیر از موضوع سلامت و تندرستی است. صاحب نظران، به شرکت در فعالیت‌های ورزشی به عنوان راه دست یابی به زنده‌گی سالم و با نشاط تأکید می‌کند؛ اما باید به خاطر داشت کـه آمـاده‌گـی بـه معنای صحت مزاج نیست و اینکه فعالیت‌ها ی جسمانی زمانی به سلامتی می‌انجامد که به طور منظم انجام شـود و با رژیم غذایی مناسب همراه باشد.

ورزش، اساس سلا متی

حتی بدون ارائه دلایل علمی بسیاری از مردم به تأثیر جسمانی ورزش در سلامتی، و ایجاد نشاط در زنده‌گی واقف اند.آنان تأثیر جسمانی ورزش را در تقویت عضله ها، توسعهٔ تحرک و تعادل، افزایش اسـتقامت، کنتـرول بهتـر وزن تجربه می‌کنند و این امر به طور هم زمان زنده‌گی اجتماعی آنان را بهبود می‌بخشـد دسـت آوردهـای طبابـت حاکی از آن است که انجام منظم فعالیـت‌هـای ورزشـی در پیشـگیری از بیمـاری‌هـای قلبـی مـوثر اسـت و هجـوم بیماری‌های حاد دوران پیری را به تأ خیر می‌اندازد.

عوامل مهم که با بروز آسیب‌های ورزشی ارتباط دارند هـر رشـتهٔ ورزشـی، تعـداد عوامـل بـا درجـه اهمیـت متفاوت خود را دارد که قرار ذیل می‌باشد.

۱_ مشخصات ورزشکار.
۲_ وسایل و امکانات ورزشی.
۳_ خصوصیات ورزش ها.

۱_ مشخصات ورزشکار

الف: سن شخص، بر قدرت و خاصیت ارتجاعی عضلات موثر است، قدرت عضلاتی تقریباً در اوایل سنین (۳۰ -۴۰) ساله‌گی به تدریج کاهش می‌یابد. و این در حالی است که خاصیت ارتجاعی عضلات از ۳۰ ساله‌گی و استحکام استخوآنها پس از ۵۰ ساله‌گی کاهش میابد.

ب: عدم تحرک و فعالیت ها، موجب تسریع استحالهٔ عادی عضله ها، استخوآنها و سطوح مفصـلی مـی‌شـود.د درحالیکه تحرک و فعالیت این پروسه را به تأ خیر می‌اندازد.بر خلاف توانایی فکری و عقلی که در محدودهٔ سنی ۳۰ الی ۶۰ ساله‌گی به اوج خود می‌رسد. دستیابی به اوج توانایی‌های جسمانی درفاصله ۲۰ الی ۴۰ ساله‌گی میسر است.

ج: خصوصیات فردی ؛ از قبیل: خُلق، خوی و بلوغ ممکن است در تمایل فرد به خطـر پـذیری یـا اجتنـاب از خطر باشد.

د: تجربه، مهم است. مبتدیان معمولاً بیش از افرا د با تجربه آسیب می‌بینند.

هـ: سطح تمرین‌ها مهم است؛زیرا اغلب آسیب‌ها در شروع و ختم مسابقه به علت عدم آماده‌گـی بـدنی اتفـاق می‌افتد. از سوی دیگر، تمرین بیش از حد نیز موجب بروز آسیب می‌گردد.

و: گرم نکردن می‌تواند موجب بروز آسیب‌های عضلاتی شود.

ز: رقابت فشرده یا برنامه‌های تمرینی شدید، که زمان لازم برای استراحت و تجدید قوا را در پی نداشته باشد، خطر وقوع آسیب را افزایش می‌دهد و همچنان رژیم غذایی متعادل، عوامل عمومی بدن؛ مانند: استراحت و خواب کافی، اجتناب از مصرف الکول، خطر آسیب را کاهش می‌دهد. بیماری‌های (عفونتی وآنفلونزا) خطر التهاب عضلهٔ قلبی را افزایش می‌دهد.

هیچ ورزشکار نباید قبل از بهبودی کامل به انجام تمرین‌های ورزشی و یا شرکت در رقابت بپردازد

۲_ وسایل و امکانات ورزشی

الف: وسایل مورد استفا ده. ممکن است ناکافی، دارای طراحی غلط و ناقص باشند.

ب: پوشش‌های محافظ، ممکن نامناسب، نا کافی و یا حتی غیر قابل استفاده باشند.

ج: شرایط نا مساعد جوی نیزبا عث بروز آسیب ورزشی می‌گردد.

۳_ خصوصیات ورزش ها

ورزش‌های مختلف انتظارات مختلفی را نیز در ورزشکاران به وجود آورده است.شاید در ورزش‌های رقابتی خطر وقوع آسیب زیاد باشد، ولی بسیاری از افراد تمایل زیادی به شرکت دراین نوع رقابت‌ها را دارند. ورزشکاران نخبه عموماً نمونه و سر مشق خوبی برای جوانان هستند. که برای حضور در میادین ورزشی و انجام نهایت تلاش مورد تشویق و تر غیب قرار می‌گیرند.

اصول عمومی آسیب‌های ورزشی

آسیب‌های ناشی از ضربه

در ورزش های؛ مانند: فتبال، ریگبی، (فوتبال امریکایی) هندبال، هاکی روی چمن و ورزش های انفرادی مثل: سکی، جمناستک، اسپ سواری که در آنها امکان بر خورد موجود است.آسیب‌های استخوان نسبتاً شایع است.

اسیب‌های عضلاتی (پیچ خورده گی، رگ شده گی)

آسیب‌های عضلاتی در زمره شایع ترین آسیب‌ها به شمار می‌رود که در طب ورزشی معمولاً به خوبی درک نشده اند و به شکل کامل تداوی نمی‌شود.

آسیب‌های عضلاتی معمولاً خفیف است ؛ ولی اغلب اوقات برای ورزشکار دردآور خواهد بود ؛ زیرا تداوی ناقص و نا کافی ممکن موجب غیابت طولانی ورزشکار از فعالیت‌های ورزشی خواهد شد. جهت شناخت بهتر و نحوهٔ پیشگیری از آسیب‌ها و تداوی لازم است تا ساختمان و عملکردهای طبیعی عضله را بشناسیم.

ساختمان عضله

بدن انسان بیش از ۳۰۰ عضله مشخص دارد که حدود ۴۰ ٪ وزن بدن انسان را تشکیل می‌دهد. هر عضله دارای یک مبدأ فوقانی (سر عضله) و یک اتصال تحتانی و بخش حجیم میان این دو(بطن عضله)می باشد که همان

قسمت فعال عضله در هنگام انقباض است، را تشکیل می‌دهد. عضله معمولاً وتـری (سـیلیگک یـا پـی) دارد کـه بـه اسکلیت استخوانی متصل شده است. و در لاتین به نام (تاندون)[1] یاد می‌گردد.

پاره‌گی عضلات یا گوشت پاره‌گی

عضلات بخش اساسی بدن است که سریعاً واکنش نشان داده و خود را با تغییرا ت تطبیـق مـی‌دهـد. عضـله آسیب دیده، ممکن است به سر عت تداوی گردد و تارهای آن در عرض حدود سه هفته التیـام یابـد.وقتـی عضـوی آسیب ببیند، ناگزیر مقدار خونریزی نیز خواهد داشت که این امر خود به خود تماس بین دو انتهای پاره شده‌گی را کاهش داده و بر جریان تداوی تأثیرمی گذارد، اگر خون ریزی کنترول شود، تداوی سریع تر و کامل تر انجام خواهد شد.

بعضاً فعالیت‌های ورزشی ممکن است که باعث بروز چند نوع گوشت پاره‌گی عضلاتی شوند.

۱_ گوشت پاره‌گی ناشی از کشش غیر عادی

این حالت در نتیجهٔ کشش بیش از حد ایجاد می‌شود و معمولاً در بخش سطحی عضله یـا در ابتـدا و انتهـای عضله اتفاق می‌افتد. این گوشت پاره‌گی نتیجهٔ نیروی درونی است که ورزشکار در عضله خویش تولید می‌کند.

۲_ گوشت پاره‌گی ناشی از فشار

این حالت بر اثر ضربه مستقیم ایجاد می‌گردد، عضله بر استخوان زیرین خود فشرده می‌شـود ؛ماننـد: زمـانی که در بازی فتبال، عینک زانوی یک بازیکن با ران بازیکن دیگر بر خورد می‌کند، ممکن است موجب بروز خـونریزی عمقی در داخل عضله گردد.

عوامل موثر در بروز گوشت پاره‌گی

عوامل متعدد و مهمی در ایجاد گوشت پاره‌گی نقش موثر دارند.

الف: عضله ممکن است در اثر تمرین ناکافی یا گرم نکردن بدن، آماده‌گی لازم را نداشته باشد.

ب: ممکن است به دلیل آسیب دیده‌گی قبلی و عدم اجرای درست تداوی در حالت ضعف باشد.

ج: عضله که فشار زیادی را متحمل گردیده و خسته شده باشد، به ساده‌گی آسیب می‌بیند.

د: عضله‌هـای کـه بیشـتر درمعـرض سـرما قـرار مـی‌گیرنـد، از خاصـیت انقباضـی کمتـر از حـد طبیعـی بـر خوردارند.ممکن است این عضلات دچار گوشت پاره‌گی شوند.

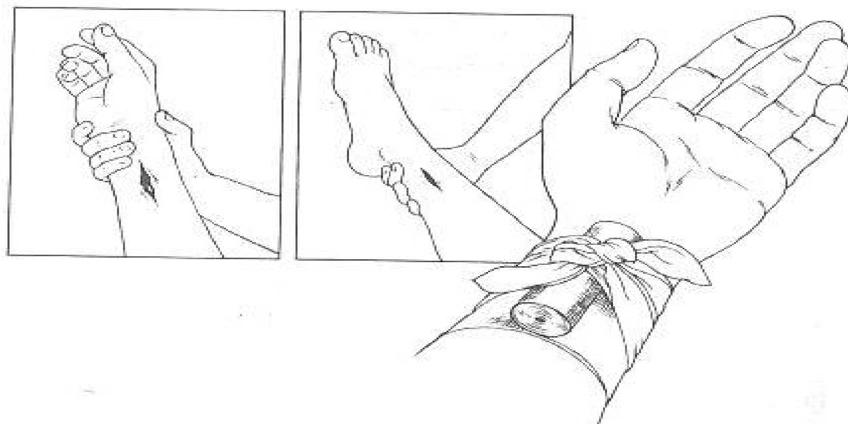
زخم‌های باز

در ورزش ایجاد زخم‌های باز شایع است. به ویژه افرادی که در رشته های؛ ماننـد: فوتبـال، هنـدبال، ریگبـی، هاکی، اسپ سواری، بایسکل رانی که در معرض افتیدن و سـقوط بـر روی سـطح سـخت هسـتند ممکـن اسـت بـه زخم‌های باز دچار گردند.

هنگام وقوع زخم باز باید ماهیت و گسترده‌گی آن راتعیین کرده. در صورت امکان مشخص باید کرد که کـدام موارد.بریده گی، پاره شده گی، زخم عمیق ویا خراشیده‌گی رخ داده است. برخی از زخم‌ها ممکـن اسـت تنهـا لایـهٔ خارجی پوست را تحت تأثیر قرار دهند. همچنین زخم می‌تواند عصب را تخریب کند.

بعضی اوقات ایجاد چرک و عفونت، خونریزی، باز بودن لبه‌های زخم، بهبود زخم را به تأ خیر می‌اندازد.جهت در مان باید عضو مصدوم را بالا نگه داشت. برای توقف خونریزی کافی است مصدوم به پشت یا پهلـو بخوابـد وعضـو صدمه دیده را بالا نگه دارد.استفاده هر چه سریعتر بنداژ برای وارد کردن فشار به زخم، این عمـل بـه عنـوان کمـک اولیه معمول بوده و هنگام ضرورت میتواند یک پارچهٔ چند لایه و یا دستمال پـاک را بـرای افـزایش فشـار در محـل زخم نها د؛ هرگز نباید از شی برای بند نمودن شریان استفاده کرد،حتی از بنداژ نباید بـیش از ۱۰ الـی ۲۰ دقیقـه بیشتر استفاده کرد، چنانچه استفاده از بنداژ در قطع خون ریزی ضروری است.خراشیده‌گی شـدید و آلـوده بایـد بـه وسیلهٔ آب و صابون برای چند دقیقه پاک گردد سپس زخم با آب معمولی شسته و با بستن بنداژ روی زخم پوشانده شود.

زخم‌های عمیق، پوست، عضلات، عروق، و اعصاب را در بر می‌گیرد. پاک کردن و پانسمان زخـم‌هـای عمیـق بایـد بـا مراقبـت جـدی و کامل انجام گردد.برخـی از زخم‌های کـه عمیـق انـد و خـونریزی شــدیدو جـدی دارنـد بایـد در زود تـرین فرصـت بـه وسـیله داکتـر (کـوک) زده شـود. کـوک زدن بهتر است در ۶ ساعت اول انجام گیرد.



آبله یا تاول

آبله جمع شدن مایعات میان پوست و عضـله را گوینـد و معمـولاً بـا عـث نـاراحتی جسـمی ورزشـکاران کـه فعالیت‌های ورزشی ایشان همراه دست و پا صورت می‌گیرد ؛ مانند: فتبال، انواع دویدن ها، سکی، کریکـت، تیـنس، پینگ پانگ، بدمینتون، و غیره می‌باشد.

اگر آبله تر کانده شود باعث زخم باز و درد ناک خواهد شد. معلولین که از چوکی عرابه دار(ویلچـر) اسـتفاده می‌کنند. گروپ هستند که اغلب از زخم فشاری و آبله دچار زحمت می‌شوند تداوی درایـن مـوارد بـه نسـبت نقـص حسی پوست و گردش ضعیف خون، دشوار است.

تداوی آبله به شیوه‌های مختلف صورت می‌گیرد

الف: زمانیکه آبله ایجادشد باید تمرین و فعالیت را متوقف ساخت؛سپس می‌توان ساحهٔ مشکوک را به وسیله بنداژ محافظت کرد. برای جلو گیری از آبله می‌توان قبلاً از بنداژ استفاده کرد.

ب: در صورتیکه آبله به وجود آید، باید روی آن را کاملاً سالم نگه داشت؛ زیرا روی آبله عامل مقابله با ورود میکروب و باکتریا است، هیچگاه از روی عمد آبله را نترکانید آبله‌های بزرگ را می‌توان به وسیله یک سوزن تعقیم شده از قسمت کنارهٔ آن سوراخ کرد.

ج: اگر آبله به صورت طبیعی ترکید، لازم است که آنرا با دقت وبا استفاده از آب وصابون یا محلول ضد عفونی کننده پاک و پاکیزه نگه بداریم. برای پوشاندن زخم باید از پوشش ضد عفونی وبنداژ استفاده کرد.

اقدامات جلو گیری

۱) همه تجهیزات و وسایل مورد ضرورت درتمرین باید به خوبی طوری که در مسابقه مورد استفاده قرار می‌گیرد، باشند.

۲) جراب‌ها باید بدون سوراخ، خشک و پا ک و به اندازهٔ باشند تا که چین بر نداشته و تاب نخورند و مرتب عوض شود.

۳) حفظ الصحه باید دقیقاً رعایت شود.

۴) مناطق حساس پوست را می‌توان با استفاده از بنداژ ارتجاعی قبل از تمرین به طور محکم و مستقیم بر روی پوست قرار داده، محافظت کرد .

سوخته‌گی و سوزش ناشی از اصطکاک

اگر ورزشکار در جریان تمرین یا مسابقه بر روی سطح که از مواد مصنوعی ساخته شده است بیفتد، در معرض خطر سوزش اصطکاکی قرار می‌گیرد. سوزش تنها لایهٔ خارجی پوست را تحت تأثیر قرار می‌دهد و در موارد متعارف تنها موجب سرخی سطحی شده که نیازی به تداوی ندارد. اما اگر اصطکاک شدید باشد احتمال خراشیده‌گی وجود دارد. جهت جلو گیری و تداوی نخست اطمینان حاصل گردد تا در محافظت از بخش‌های آسیب پذیر بدن از وسایل مناسب استفاده شده است.همچنان با چرب کردن قسمت‌های بدن که در معرض خطر آسیب قرار دارند می‌توان از میزان اصطکاک ناشی از سقوط جلو گیری کرد. با پاک کردن دقیق زخم باآب و صابون و پوشاندن آن با بنداژ تعقیم شده که در موضع زخم قرار داده شده، می‌توان سوزشهای اصطکاکی را تداوی کرد.

گرفته‌گی عضلاتی

گرفته‌گی عضلاتی بسیاری از مردم را متأثر می‌سازد ؛ ورزشکاران در جریان فعالیت‌های جدی یا پس از آن مثلاً: در مسابقهٔ فتبال یا دویدن بعید ممکن است به گرفته‌گی عضلاتی دچار گردند.

عوامل گرفته‌گی عضلاتی

در جریان تمرین‌های طولانی به خصوص هنگامی که هوا خیلی گرم است، مقدار زیاد از مایعات بدن ازدست می‌رود. این (dehydration) فرد را مبتلا به گرفته‌گی عضلاتی می‌کند. اگر چه ارتباط حقیقی بین این دو روشن نیست، کمبود نمک علت گرفته‌گی عضلاتی نمی‌گردد، در واقع (dehydration) ناشی از تعریق سبب افزایش غلظت نمک بدن می‌شود. علل دقیق بروز گرفته‌گی عضلاتی واضح نیست؛ ولی تمام عواملی که موجب نقص در گردش خون می‌شوند باید مورد توجه باشند. این عوامل عبارت اند از: تنگی جراب، محکم بستن بند بوت، تجمع اسید لاکتیک در عضلات، بزرگ شدن عروق، هوای سرد و عفونت. می‌باشد. جهت جلو گیری از گرفته‌گی عضلاتی باید به وسیلهٔ تمرین‌های خوب اساسی، گرم کردن خوب و مطلوب، استفاده از تجهیزات مناسب، حصول اطمینان از کفایت مایعات و ذخیرهٔ نمک بدن از بروز عارضه جلو گیری کرد. هنگام گرفته‌گی عضلاتی حاد باید فعالیت‌های ورزشی رامتوقف ساخت

درد ناگهانی بغل

ورزشکارانیکه بدن خودرا خوب گرم نکرده اند، گاهی اوقات چند دقیقه پس از شروع تمرین دردی شدید ی را در قسمت فوقانی شکم احساس می‌نمایند. ممکن است درد در سمت چپ یاراست باشد و بیشتر هنگامی تکرار می‌شود که فعالیت‌های ورزشی بلافاصله پس از وعدهٔ غذا انجام شود.امکان دارد، درد با(بازدم) عمیق تشدید شود.و با (دم) عمیق تسکین یابد.

علل واقعی این عارضه به درستی شناخته نشده است. اگر چه برخی از مطالعات نشان می‌دهد که این عارضه ممکن است در نتیجهٔ یک اثر میخانیکی محض، بروز کند.

جلو گیری و تداوی

ورزشکار باید تا چند ساعت پس از صرف غذابه طورکامل، از پرداختن به تمرین و مسابقه خودداری نمایند. قبل از آغاز مجدد تمرین، در حالت خمیده به پیشرو بدود، یا فعالیت را متوقف سازدتا اینکه فرصت لازم برای از بین رفتن درد و جود داشته باشد

تأثیر یک نیرو بر بدن با همین عوامل معین می‌شود. بنابراین هنگامی که شخصی می‌ایستد، راه می‌رود،یا می‌دود، نیروی وارد شده از پاها بر میدان همواره برابر و در جهت مخالف نیروی وارد شده از میدان بر پاها است.

فهرست محتوای نظری

۱_ طب ورزشی

۲_ فزیولوژی ورزشی

۳_ تاریخ ورزشی

۴_ تعلیم و تربیه ورزشی

۵_ روان شناسی ورزشی

۶_ آماده‌گی جسمانی

۷_ تغذیه ورزشی

۸_ تاریخچه، قوانین و مقررات ورزش فوتبال و فوتسال

۹_ تاریخچه فوتبال در افغانستان

محتویات نظری

طب ورزشی

عبارت است از را بطهٔ طبی بین فعالیت جسمانی و بدن. طب ورزشی اثر فعالیت جسمانی بر بدن و عوامل مؤثر بر اجرای حرکات را مورد مطالعه علمی قرار می‌دهد. این طب تأثیر محیط، ادویه جات و رشد بر فعالیت‌های جسمانی را بررسی می‌کند و با پیشگیری از آسیب و تداوی در ارتباط است و جای دارد که بگوییم ورزش از نگاه تندرستی طبیبی است که بدون دوا تداوی می‌کند.

فزیولوژی ورزشی

فزیولوژی اثر تمرینات و موقعیت فعالیت، بدن انسان را مورد مطالعه قرار می‌دهد. فزیولوژیست‌های ورزش، خسته‌گی و پاسخ‌های فزیولوژیکی ورزشکار را با برنامه‌های مختلف بررسی می‌کنند.

تاریخ ورزشی

عبارت است از مطالعهٔ وقایع و رویدادهای گذشته با دید تشریحی. مورخین ورزشی به تجزیه و تحلیل وقایع و تشریح اهمیت و معنای آنها در ار تباط با رویدادهای گذشته، حال و آینده علاقه مند ا ند.

تعلیم و تربیه و ورزش

عبارت است از بررسی و مطالعهٔ روش آموزش. تعلیم و تربیت ورزشی، به بررسی دورهٔ تحصیلات، آموزش، ارزیابی، مدیریت، سازماندهی در تربیت بدنی و ورزش می‌پردازد.

روان شناسی ورزشی

روان شناسی ورزشی به یا د گیری حرکت و اجرای آن توجه دارد و روان شناسان ورزش عوامل روان شناسی مؤثر بر یاد گیری، اجرای مهارت‌های حرکتی را بررسی می‌کنند.

تغذیه ورزشی

تغذیه و تعادل در آن

تغذیه، عبارت است از: مجموع اعمالی که موجود زنده می‌تواند به وسیلهٔ آن فعل و انفعالات و احتیاجات حیاتی خود را برآورده سازد.

علم تغذیه ورزشی: عبارت است از: انتخاب مواد غذایی برای ورزشکاران قبل از انجام مسابقه حین مسابقه(در ورزشهای دراز مدت) و بعداز انجام مسابقه و ورزش که باعث بهبود عملکرد فرد گردد. در بدن مواد غذایی مختلف پس از جذب شدن در داخل سلول‌ها تحت تأثیر تعاملات قرار می‌گیرند که به مجموع آنها میتابولیزم یا سوخت و سازگویند، که خود شامل دو دسته عکس العمل می‌باشد.

❋ انابولیزم (Anabolism)

در طی این واکنش‌ها مالیکول‌های کوچکتر به یکدیگر متصل شده و به مالیکول های بزرگتر تبدیل می‌شوند؛ مانند: اتصال امینواسیدها به یکدیگر و ترکیب پروتین و یا اتصال گلوکوزها به یکدیگر و ترکیب گلیکوژن تعاملات فوق سبب رشد و ترمیم انساج می‌شود عموماً تعاملات انابولیزم انرژی خواه هستند.

❋ کتا بولیزم (Catabolism) در طی این تعاملات، مالیکولهای بزرگتر تجزیه شده و به مالیکول‌های کوچکتر تبدیل می‌شوند مانند تجزیه گلیکوژن به گلوکوز و نهایتاً تجزیهٔ گلوکوز به کاربن دای اکساید؛ آب و تولید انرژی (ATP) بنابر این تعاملات فوق انرژیزا می‌باشند و انرژی مورد نیاز حجرات و تعاملات انابولیزم از این طریق تامین می‌شود.

تعادل در تغذیه:

سه نوع تعادل در تغذیه وجود دارد:

❋ تعادل مثبت: هرگاه مقدار انرژی(کالوری) تولید شده از مواد غذایی بیشتر از مقدار انرژی مصرف شده توسط فرد باشد؛ در این حالت مقدار انرژی اضافی در بدن ذخیره شده و وزن فرد بالا می‌رود. حال اگر فرد به ورزش بپردازد، انرژی اضافی به عضله تبدیل شده و باعث افزایش حجم عضلاتی یا بالا رفتن توانایی سیستم قلب و تنفس می‌گردد و اگر فاقد تحرک باشد انرژی اضافی به چربی تبدیل شده، باعث افزایش وزن چربی و افزایش عوامل تهدید کننده بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردد.

❋ تعادل منفی: هرگاه مقدار انرژی(کالوری) تولیدی از مواد غذایی کمتر از مقدار انرژی مصرف شده توسط فرد باشد؛ در این حالت بدن مجبور است که کمبود انرژی مواد غذایی را از چربی بدن تامین کند(در مواردی که در بدن فرد چربی نباشد مانند گرسنه گی‌های خیلی طولانی، بدن این کمبود انرژی را از پروتین بدن که همان عضلات هستند تامین کرده و باعث تحلیل عضلات می‌گردد.) و بنا براین وزن کاهش یافته و چربی‌های بدن می‌سوزند.

❋ تعادل خنثی(تعادل دینامیک) هرگاه مقدار انرژی تولید شده از مواد غذایی برابر با مقدار انرژی مصرف شده توسط فرد باشد، در این حالت گفته می‌شود که بدن در حال تعادل دینامیک است. به این تعادل، تعادل صفر نیز گفته می‌شود. در چنین شرایطی وزن بدن تغییری نکرده و ثابت می‌ماند.

نیاز افراد به انرژی در سنین مختلف و با توجه به فعالیتی که انجام می‌دهند متفاوت است.

یک مرد جوان به ۳۰۰۰ کیلو کالوری انرژی برای فعالیت‌های عادی در یک روز نیاز دارد؛ در حالیکه یک زن جوان به ۲۵۰۰ کیلو کالوری انرژی نیازمند می‌باشد

برای اینکه تغذیهٔ نسبتاً خوبی داشته باشیم نکات زیر توصیه می‌شود:

❋ تنوع در غذاها: تنوع در رژیم غذایی باعث تعادل در رژیم غذایی شده و غذاها مکمل(تکمیل کنندهٔ) یکدیگر خواهند شد.

❋ تعادل در تغذیه: قبلاً توضیح داده شده

❋ حالت طبیعی بودن غذا: حتی الامکان از غذاهای استفاده شود که طبیعی بوده یا حداقل تعاملات کیمیاوی بالای آن صورت گرفته باشد ؛مثلاً: آرد گندم کامل به آرد گندم سفید ترجیح داده می‌شود و یا به جای آب میوه از خود میوه استفاده گردد؛ زیرا غذا هر چه طبیعی تر باشد، ارزش غذایی بیشتر دارد. بنا بر این توصیه می‌شود که از

چهار گروپ: لبنیات، میوه جات، سبزیجات، گوشت‌ها و جانشینهای پروتینی، گروپ غلات در هر وعـده غـذایی سـه گروپ وجود داشته باشد.

نقش مواد غذایی در بدن

مواد غذایی بر اساس نقشی که در بدن ایفا می‌کند به سه دسته تقسیم می‌شود.

- منبع انرژی (انرژی زایی): کاربوهایدریتها، لیپیدها(چربی ها) و پروتین ها.
- رشد و ترمیم انساج: پروتینها، ویتامینها، مواد معدنی و آب
- تنظیم اعمال حیاتی: پروتینها، ویتامین‌ها مواد معدنی و آب.

منابع مهم تغذیۀکاربوهایدریتها، عموماً میوه‌ها و سبزی هاست؛ هرچند این موضوع به هیچ وجه در مورد همه افراد صدق نمی‌کند. مصرف کاربوهایدریت اضافی قابل تخمیر، به خصوص ساکاروز، عامل اصلی پوسیده‌گـی دنـدآنها می‌باشد. برعلاوه این عقیده وجود دارد که مصرف کاربو هایدریتهای اضافی در ابتدا به انواع بیماری‌ها کـه مهمتـرین آنها بیماری قند، چاقی وتکالیف قلبی است دخالت دارد.

مواد مغذی:

مواد اصلی تغذیه عبارت اند از:

۱) کاربوهایدریت ها
۲) چربی ها
۳) پروتین ها
۴) ویتامین‌ها
۵) مواد معدنی
۶) آب.

کاربوهایدریت ها، چربی‌ها و پروتین‌ها تنها منابع انرژی غذایی بوده و لذا آنها را مواد مغذی انرژیزا مـی‌نامنـد. اجسام عاری از کاربن مواد معدنی و آب را اجسام عضوی گوینـد. ویتـامین‌هـا نقـش سـوخت و سـازی در هریـک از حجرات بدن بازی می‌کنند و یتامین B کامپلکس اهمیت به خصوص در سوخت و ساز انرژی دارد.

منابع غذایی کاربوهایدریت‌ها

منابع غذایی عمومی کاربوهایدرت‌ها عبارت اند از: لوبیـای پختـه، نان،کیـک حبوبـات، میـوه‌هـای خشـکیده، میوه‌های تازه، عسل، کلچه، نان روغنی، کچالو، مکرونی، شربت، سبزی‌ها (گیاهان خوراکی) و انواع نان شیرین. اکثـر متخصصین تغذیه بر این عقیده اند که مقدار ۲۵ فیصد چربی در رژیم غذایی روزانه کافی می‌باشد.

نیازهای غذایی

مقدار غذای مورد نیاز روزانه بسته‌گی به انرژی مورد نیاز هر فرد دارد این نیازهـای انـرژی مسـتقیماً مربـوط است به:

۱- دوره رشد سریع، ۲- سن ۳- فعالیت جسمانی در طول سال‌های رشد سریع (۲۲-۱۲) سال برای پسـران و(۱۸-۱۲ سال برای دختران) افزایش تدریجی درحد اقل غذای مورد نیاز روزانه پدیـد مـی‌گـردد. بـا سـپری شـدن سال‌های عمر نیازهای انرژی روزانه رو به کاهش می‌گذارد.تفاوت عمده نیازهای غذایی ورزشکاران با غیر ورزشـکاران عبارت از کل مقدار کالوری مصرفی می‌باشد، ورزشکاران نیاز به انرژی بیشتر دارند.

رژیم غذایی قبل از فعالیت یا پیش از مسابقه

از مطالبی که تا کنون بیان گردیده است، باید متوجه شده باشید که هیچ نوع غذای مخصـوص وجـود نـدارد که مصرف آن در چند ساعت قبل از فعالیت بدنی منجر به اجرای اعمال ورزشی (خارق العاده) گردد. همان گونه که تأکید گردیده، تغذیه مناسب عملی است که باید در طول سال دنبال شود. هر چند، برخی از غذاهای یافت می‌شود که احتمالاً باید از مصرف آنها در روز مسابقه پرهیـز کـرد؛ بـرای مثـال: هضـم چربـی و گوشـت عمومـاً بـه کنـدی می‌انجامد؛ لذا در صورتی که این قبیل غذاها ۳ تا ۴ ساعت یا کمتر قبل از مسابقهٔ ورزشی مصرف شود ممکن اسـت سبب نوع احساس سنگینی به شخصی دست داده که می‌تواند تأثیر منفی روی اجرای اعمال ورزشـی داشـته باشـد. سایر مواد غذایی که باید از خوردن آنها اجتناب نمود شامل مواد غذایی مواد گازدار؛ غذاهای چرب و غذاهـای کـاملاً فصلی می‌باشند.

تاریخچه و تعریف بازی فوتبال

بازی فوتبال به کمک دو تیم انجام می‌پذیرد. یازده نفر در یک سو ی میدان و یازده نفر در سوی دیگر میدان، در صدد فرستادن توپ به درون گول مقابل هستند و از گول زدن تیم مقابل (از رسیدن توپ به گول خود) مما نعت به عمل می‌آورند. به استثنای گول کیپر، سایر بازیکنان مجاز به استفاده از دستان خود نیستند. در کشورهای مختلف فوتبال به نام‌های دیگر خوانده شده است. از جمله در چین باستان (تی، سی، چو) در جاپان قدیم (کو ماری) در ایتالیا (کالچیو) در امریکا (ساکر) و در یونان (اسفروناشیا) نا میده شده است.

تاریخچه فوتبال قبل از قرون وسطی

بازی فوتبال امروزی قدامت بیش از دو هزار سال دارد.چین، مصر، یونا ن، و روم باستان را زاد گاه فوتبال می‌دانند درکتاب‌های چینی آمده است که در سالهای قبل از میلاد مسیح هوانگ تین، امپراطور بزرگ چین، مبتکر بازی فوتبال بوده است. وی (تی، سی، چو) یعنی (با پا زدن به توپ) را ابداع کرد تا سربازانش با هم به مبارزه و رقابت بپردازند. پس از چندی این بازی به میان مردم راه یافت. توپی که در این بازی مورد استفاده قرار می‌گرفت هشت تکه و از جنس چرم بود. این چرم را به هم می‌دوختند و درون آنرا از پشم یا پنبه پُر می‌کردند. بازی تی سی چو در ابتدا قانون نداشت، اصل و مبنای بازی تیله کردن حریف و هدف آن بردن توپ به سمت پیشروبود. در اواخر قرن ششم میلادی بازی تی سی چو از چین به جاپان برده شد و با شکل و مقررات جدیدی رواج یافت. جاپانی‌ها فوتبال خود را کوماری نامیدند. و به آن رنگ مذهبی دادند. بر خلاف تی سی چو کوماری یک بازی بدون خشونت و برخورد و آرام بود. اگر بازیکنی از خود کوچکترین حرکتی خشنی نشان می‌داد و یا به بازیکن دیگر تنه می‌زد فوراً حکم اخراج او صادر می‌شد و چنانچه حریف مقابل او را می‌بخشید بازیکن اخراج نمی‌شد.

فوتبال در یو نان قدیم به نام اسفرو ناشیا نامیده می‌شد و افلاطون آن را سود مند ترین تمرین برای نظامیان می‌دانست.رومیها نوعی بازی به نامی (هارپاستوم)به معنی (من می‌گیرم) را رواج دادند که بسیار خشن و هیجان انگیز بود. در سال ۴۳ میلادی، زمانی که (کلادیوس اول) امپراطور روم، انگلستان را فتح کرد، سربازانش بازی هارپاستوم رادر آن کشور رواج دادند و به این ترتیب بازی با توپ در بین جوانان انگلستان جای خود را باز کرد و چنا ن گسترش یافت که انگلستان را به مهد فوتبال جهان تبدیل کرد. در باز ی هارپاستوم از توپ پر از هوا به جای پشم استفاده می‌شد. در اسپارت نوعی بازی فوتبال متداول گشت که مقررات بسیار خشن درآن حکم فرما بود ؛ مثلاً: اگربازیکنی خطا می‌کرد او رادر منظر عمومی صد ضربه شلاق می‌زدند

فوتبال در قرون وسطی

در قرون وسطی مقررات فوتبال به دست فرا موشی سپرده شد. تنها یک توپ گرد در میانه میدان بود که باید از سوی به سوی دیگر توسط بازیکنان به هدف نه چندان مشخص زده می‌شد. این بازی در سراسر قرون وسطی با هیا هو، خشونت و مشت و لگد در سراسر اروپا رواج داشت از طرف دیگر نوع و نحوهٔ بازی قرون وسطی بنا بر ویژه‌گی خاص خود بسیار جالب توجه نیز بود. یعنی ابتدا مقررات با صدای بلند برای بازیکنان خوانده می‌شد و جایزه برنده‌گان در همان آغاز مشخص می‌گردید در این بازیها، میدان نا محدود بود که گاهی از یک شهر تا شهر دیگر امتداد داشت. و در واقع ابتدا و انتهای نداشت.فواصل گول‌ها گاهی دو دهکده و حتی دو شهر را هم در بر می‌گرفت. در بین راه رود خانه و شهرهای بزرگ هم مانع محسوب نمی‌شدند

و بازیکنان در بین رود خانه‌ها و شهرهای بزرگ در صدد ربودن توپ از حریف می‌برآمدند. زمان بازی نیز نا محدود بود و گاهی ممکن بود این بازی روزها به طول بی انجامد و قدر مسلم تلفات ناشی از این گونه بازی بسیار سنگین و وخیم بود وجود تعدادی کشته و زخمی امر عادی به حساب می‌آمد و مانع ادامه بازی نمی‌گردید.با این وصف در مآخذ مربوط به قرون وسطی یا اوایل قرن جدید، نشانی از این که بازی فوتبال، طبق مجموعه واحد از مقررات بازی شده باشد، وجود ندارد. بازی فوتبال به طور سنتی با جشنهای مذهبی همراه بود. در هر صورت، این بازی‌ها را می‌شد بر اساس مناسبت‌ها در هر زمان (خزان، تابستان، زمستان یا بهار) انجام داد و اغلب به نسبت مردها زنان نیز در آن شرکت داشتند.فرد به عنوان عضوی از یک گرو ه خاص بازی می‌کرد. برای مثال: کفاشان در مقابل بزازان، مردان مجرد در مقابل مردان متاهل بازی می‌کردند.از آنجا که بازی فوتبال در قرون وسطی مشکلات زیادی را در اروپا، به خصوص در فرانسه وبریتانیا کبیر به وجود آورده بود عکس العمل‌های برخی از کشورهای وقت را در پی داشت فقط در بریتانیا در بین سالهای ۱۳۱۴ تا ۱۶۶۰ از سوی حکام مرکزی و محلی بیش از ۳۰ مورد دستوراتی برای ممنوع کردن فوتبال صادر شده بود. در یکی از فرمآنها آمده بود که بازی با توپ غیر قانونی است هر گاه مامور دولت فردی را در حال بازی فوتبال دستگیر کند، جایزه دریافت خواهد کرد. روند ممنوعیت بازی فوتبال گاه تند و گاه کند، تا اواخر قرن ۱۸ ادامه داشت. و لی رفته رفته این ممنوعیت در برابر محبوبیت فوتبال کم رنگ گردید، به خصوص این که فوتبال در چارچوبی از مقررات قرار گرفت و علاقه مندان بیشتری یافت. بدین ترتیب، فوتبال از حالت انزوا خارج گردید.

پیدایش فوتبال نوین

در طول قرن ۱۹، شکلهای جدید تری از بازی فوتبال که با وضعیت و موقعیت اجتماعی و ارزشهای جامعه صنعتی و شهری متناسب بود گسترش یافت. در واقع تدوین قانون و مقررات از جمله خصوصیات فوتبال در دو قرن معاصر بوده است. انگلستان را در قرن ۱۹ باید زادگاه فوتبال نوین به شمار آورد. قانون و مقررات فوتبال از جمله کاهش تعداد شرکت کنندگان در بازی و تثبیت این تعداد، تعیین و ابعاد میدان و اندازهٔ توپ مشخص کردن اندازه و شکل گول ها، نصب جال در گول‌ها تعیین داور یا حکم و لین من ها، تدوین گردید. در سال ۱۸۶۳ پس از تشکیل اتحادیه فوتبال، قوانین تازهٔ از سوی فدراسیون‌های فوتبال انگلستان، ولز، اسکاتلند و ایرلند تدوین و اجرا شد. این مجموعه تغییرات، در طی نیم قرن،فوتبال را در سراسر جهان گسترش داد و موجب افزایش بسیار طرفداران فوتبال در قارهٔ اروپا گردید. فدراسیون جهانی فوتبال (FIFA) در سال ۱۹۰۴ از سوی انجمن یا فدراسیون‌های ملی فوتبال کشورهای بلژیک، دنمارک، فرانسه،ها لند، اسپانیا، سوید، سوئیس تأسیس گردید. در واقع فیفا، ابتدا دارای هفت عضو در شروع فعالیت بود. اما تعداد اعضای آن هر سال افزایش یافت به طور که در حال حاضر در شش قارهٔ جهان دارای بیش از ۲۰۰ عضو است و هر کشور فقط می‌تواند یک عضو داشته باشد. علت این گسترده‌گی در جهان، ساده بودن قوا نین فوتبال، نیاز نداشتن به ابزار زیاد و ارزان بودن وسایل این بازی است.در هر قاره، انجمن یا فدراسیون ملی فوتبال کنفدراسیون قاره یی را تشکیل می‌دهند ؛ به عنوان مثال: در قارهٔ آسیا کنفدرا سیون فوتبال آسیا (AFC) در سال ۱۹۵۴ تأسیس گردید است و طبق آمار سال ۲۰۰۰ میلادی، ۴۵ کشور در آن عضویت دارند. کشور عزیز ما نیز عضو فیفا و کنفدراسیون فوتبال آسیایی می‌باشد. د رحالی که فو تبال به سرعت توسعه یافت با شرو ع بازیهای المپیک در سال ۱۸۹۶ در آتن، به عنوان بازی جهانی و رسمی پذیرفته شد.

در رابطه به قوانین و مقررات بازی فوتبال در کتاب رهنمای معلم صنف هشتم معلومات ارائه گردیده است.

تار یخچه مختصر فوتبال درافغانستان

مروج شدن فوتبال درافغانستان همراه با ورزش‌های دیگر درعصر سراجیه به وجود آمد. و توسط آموز گاران خارجی د رمکاتب راه یافت و اولین کسانیکه پایهٔ فوتبال را گذاشتند. عبارت بودند از:

آقای داوی، مولوی عبداللطیف مهاجر و چندین تن دیگر که شامل لیسهٔ حبیبیه بودند و در قلعهٔ حشمت خان به تمرین فوتبال می‌پرداختند.در سال‌های ۱۹۲۳م و ۱۹۲۴م در کابل ۴ تیم تشکیل گردید. که عبارت بود اند از:

۱_ تیم مکتب حبیبیه

۲_ تیم مکتب استقلال

۳_ تیم تفریح که اعضای آنرا جوانان غیر مکتبی تشکیل می‌داد

۴_ تیم مهاجر

آمریت تیم تفریح را آقای داوی به عهده داشت و میان این تیم‌ها مسابقات برگزارمی گردید. مسابقات در روزهای جشن استقلال در پغمان برگزار می‌شد، زمام داران آن وقت نیز حضورمی داشتند. در میان اشتراک کننده‌گان آن زمان کسانی بودند مانند:داکتر ظاهر، محمد داوود، خان محمد خان، عدالت، داکتر اسمعیل خان علم، جنرال محمد آصف، اسد الله سراج، سناتور شکور ولی، حسن کریمی، و فاروق سراج که جهت تماشای مسابقات حضور به هم می‌رسانیدند.

در سال ۱۳۱۳ هـ ش.کلپ فوتبال محمودیه از طرف فارغ التحصیلان مکاتب تأسیس شد ودر سال ۱۳۲۰هـ ش. کلپ آریانا به فعالیت آغازنمود که اعضای آن عبارت بوداند از:

خان محمدخان، مرحوم عدالت، داکتر عزیز سراج، مولوی صدیق،جنرال سید کریم، غلام علی، جنرال کریم سراج، حسن کریمی، عبدالغفور تاجر، محمد حکیم، و احمد شاه.

در همان سال یعنی ۱۳۲۰ هـ ش. مسابقهٔ میان تیم هندوستان و افغانستان به خاطر جشن استقلال در چمن حضوری برگزار شد که این اولین مسابقه با یک تیم خارجی بود. و تماشاچیان زیادی برای تماشای آن جمع شده بودند بازی با نتیجه سه مقابل یک به نفع هندوستان خاتمه یافت. واز جانب افغانی عبدالغفور تاجر گول را به ثمر رسانده بود

در سال ۱۳۱۶ تیم فوتبال افغانی برای اولین بار به خارج سفر نمود. یعنی تیم محمودیه عازم هندوستان شدندو در۲۰ مسابقه شرکت نمودند که در ۸ مسابقه غالب ودر ۹ مسابقه مغلوب و در سه مسابقه مساوی بودند.در سال ۱۳۲۴ هـ ش. تیم آریانا به هندوستان سفر نمود که در ۲۶ مسابقه اشتراک ورزیدند و در نتیجه ۱۴ مسابقه را برنده و ۸ مسابقه را مغلوب گردیده و۴ مسابقه را مساویانه به پایان رسانیدند. اعضای برجسته این تیم عبارت بودند از: دوکتور فتاح نجم، دوکتور عبدالستار، عبدالغنی اثر، عبدالغفور اثر، مرحوم سرور ایوبی، وحید اعتمادی، عزیز احمد اعتمادی، فاروق سراج، محمد شعیب، غفور و عبدالاحد.

هنگامیکه سال ۱۹۴۸م. فرا رسید افغانستان تصمیم گرفت که به المپیای جهانی که در لندن برگزار می‌گردید. یک تیم فوتبال را اعزام نماید . همان بود که یک تیم برگزیده شد و به لندن سفر نمود. در المپیای آسیایی تیم افغانی در دو مسابقه اشتراک نمودند که در مسابقه اول با تیم مصر و مسابقه دوم با لوگزامبورگ مقابل گردیدند. در سال ۱۳۵۰ اولین بازی‌های آسیایی در دهلی برگزار گردید و تیم افغانی در این مسابقات سهم گرفتند که با تیم‌های هندوستان،جاپان، اندونیزیا، مسابقه نمودند که در دو مسابقه اول مغلوب و در مسابقه سوم مساوی

گردیدند. نا گفته نباید گذاشت که همه ساله نظر به قرار دادهای کلتوری، یک تعداد از تیم‌های ممالک دوست و همجوار به کشور عزیز ما افغانستان سفر می‌نمایند و یک سلسله مسابقات را با تیم‌های افغانی انجام می‌دهند. ضمناً تیم‌های جوانان منتخب افغانی نیز به ممالک دوست جهت مسابقات رسمی و دوستانه سفر می‌نمایند. تیم‌های خارجی که با تیم افغانی در داخل و خارج کشور مسابقه نموده اند قرار ذیل اند:

اتحاد جماهیر سابقهٔ شوروی، هندوستان، ایران، پاکستان، سنگاپور، بنگله دیش، عراق، چین، ترکیه، کوریا، قبرس، نیپال، برما،آلمان شرق، پولند، تایلند، ایتالیا، فرانسه، فنلند، سویدن.

تاریخچه مختصر بازی فوتسال

منشأ شکل گیری فوتسال به شهر مونت ویدئوی اروگوئه باز میگردد. در سال ۱۹۳۰م. ژوان کارلوس سریانی، فوتبال پنج نفره را برای مسابقات جوانان پی ریزی کرد. این رقابتها در میدانی به ابعاد میدان بسکتبال، در محلهای سرپوشیده و یا در محل باز و بدون دیوار و حصار صورت می گرفت.

واژهٔ FUTSAL، واژهٔ بین المللی برای این رشته ورزشی است. این واژه برگرفته از لغات اسپانیایی FUTBOL (به معنای فوتبال) و SALA (به معنای داخلی یا داخل سالن) می باشد. از زمانی که سریانی این حرکت را آغاز کرد، فوتسال به سرعت در آمریکای جنوبی (به خصوص برازیل) محبوبیت پیدا کرد. بسیاری از بازیکنان بزرگ و مشهور فوتبال برازیل، از طریق کسب مهارتهای رشته ورزشی فوتسال، سبک‌ها و میتود های خود را در رشته فوتبال گسترش داده و این موضوع زمینه مطرح شدن آنها را به عنوان بازیکنان بزرگ فوتبال فراهم نمود. بازیکنانی؛ مانند: پله، زیکو، به به تو و سایر ستاره های فوتبال برازیل مهارت های خود را از طریق بازی در میدآنهای فوتسال و شرکت در این رشته ورزشی ترقی دادند. ازآن هنگام، برازیل راه خود را به سوی مطرح شدن به عنوان قطب اصلی فوتسال جهان در پیش گرفت و اکنون مسابقات این رشته ورزشی تحت حمایت FIFA در سراسر جهان برگزار می گردد.

اولین رقابت بین المللی فوتسال در سال ۱۹۶۵م. برگزار شد و پاراگوئه اولین جام آمریکای جنوبی را بدست آورد.از سال ۱۹۶۵م.الی۱۹۷۹م. شش جام دیگردر آمریکای جنوبی برگزار شد که برازیل پیروز تمامی این میادین بود. برازیل جایگاه خود را به عنوان قدرت برتر در اولین جام آمریکایی تا سال ۱۹۸۰م.حفظ کرد و این جام را بار دیگر در سال ۱۹۸۴ م به دست آورد.

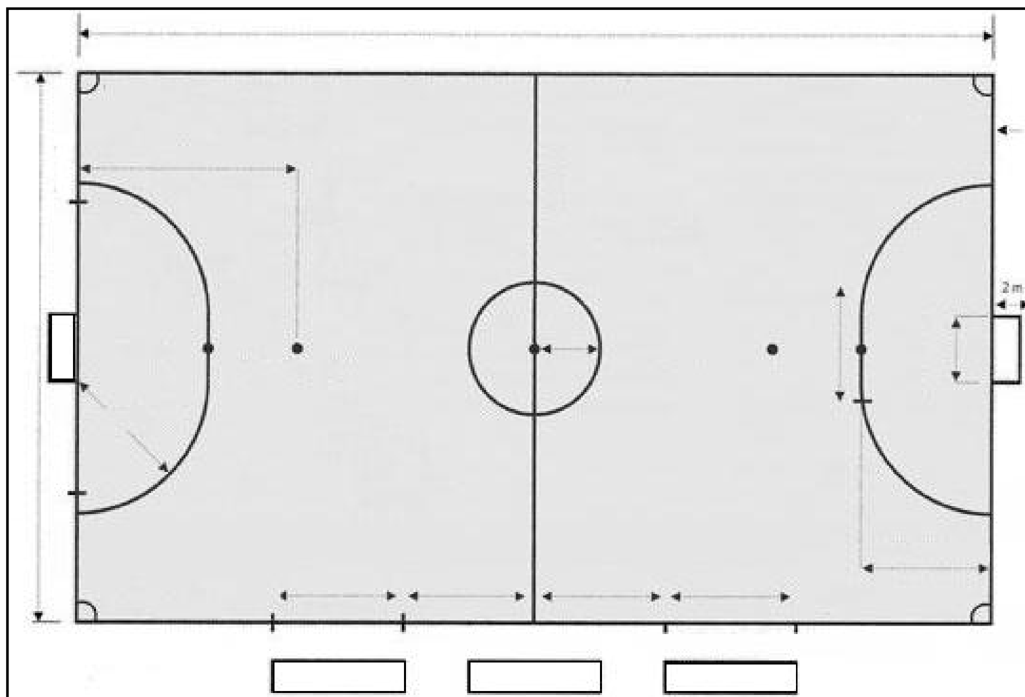
FIFA مستقیماً حمایت مالی (sponsorship) مسابقات فوتسال را در سال ۱۹۸۹م به دست گرفت و اولین جام جهانی فوتسال با حمایت فیفا در هالند برگزار شد. پس از آن، جام های جهانی در سال های ۱۹۹۲م. (در هانگ کنگ)، ۱۹۹۶م.(در اسپانیا) و۲۰۰۰م. (در گواتمالا) برگزار شد. فوتسال در اروپا به عنوان عضو جدیدی از UEFA مطرح می باشد که محبوبیت و عمومیت یافتن آن مقدمهٔ برای برگزاری مسابقات قهرمانی فوتسال اروپا گردیده است. اولین مسابقات قهرمانی، در فبروری ۱۹۹۹م در شهر گراندای کشور اسپانیا برگزار گردید و فاینل پرشور و هیجانی داشت. در این بازی روسیه بعد از یک بازی پرهیجان در حالی که نتیجهٔ بازی ۳ بر۳ مساوی بود، اسپانیا را با یک ضربه پنالتی شکست داد. دور بعدی فاینل رقابت های قهرمانی فوتسال اروپا در سالن ورزشی لوژنیکی در فبروری ۲۰۰۱م. و در شهر مسکو برگزار شد. که اسپانیا برنده دومین جام قهرمانی اروپا شد. تورنمنت اروپایی دیگری نیز با عنوان UEFA futsal cup وجود دارد. تا کنون پنج دوره از این مسابقات برگزار شده است و اسپانیا در این رقابتها نیز پیشتاز می باشد.

اندازه و ابعاد میدان

میدان بازی باید مستطیل شکل بوده و اندازهٔ خط طولی بیشتر از خط عرضی باشد.

طول میدان حد اکثر ۴۲متر و عرض آن ۲۵متر همچنان طول میدان حد اقل ۲۵متر و عرض آن ۱۵متر می‌باشد.

در مسابقات بین المللی طول میدان حد اکثر ۴۲متر و عرض آن ۲۲متر حد اقل ۳۸متر و عرض آن ۱۸ متر می‌باشد.



میدان بازی به وسیلهٔ خطوط مشخص می‌شوند که این خطوط به میدان بازی تعلق دارند، دو خط کناری بزرگتر را خطوط طولی و دو خط کوتاهتر را خطوط عرضی می‌گویند .پهنای همه خطوط ۸سانتی متر می‌باشد . میدان بازی توسط خط میانی به دوحصهٔ مساوی تقسیم گردیده است .مرکز میدان در وسط خط میانی نشانی می‌گردد.

دایرهٔ به شعاع ۳ متر از مرکز این نقطه رسم می‌شود.

نقطه پینالتی

نقطه پینالتی از وسط دو پایه عمودی و به فاصله ۶متر رسم می‌شود؛ همچنان نقطهٔ پینالتی دوم از وسط دو پایه یعنی خط وسطی گول به فاصله ۱۰متر به داخل میدان ترسیم می‌گردد.

قوس کارنر

قوس‌های کارنر به شعاع ۲۵سانتی متر در هر گوشه به داخل میدان رسم می‌گردد.

خط تعویض یا تبدیلی

خط تبدیلی در دو طرف میدان و درست در مقابل چوکی بازی کنان ذخیره تیم قرار دارد و جایی است که بازی کنان برای تبدیلی یا تعویض وارد میدان شده یا از میدان خارج می‌شوند.

خط تبدیلی حد اقل ۵متر طول دارد وکاملاً در مقابل چوکی ذخیره تیم‌ها واقع شده .که این خطوط در هر طرف میدان به وسیلهٔ خطی مشخص می‌شوند که عموداً بر خط طولی میدان می‌باشد .پهنای این خطوط ۸سانتی و طول آن ۸۰سانتی متر است .که چهل سانتی آن داخل میدان و چهل سانتی متر آن خارج میدان قرار دارد.

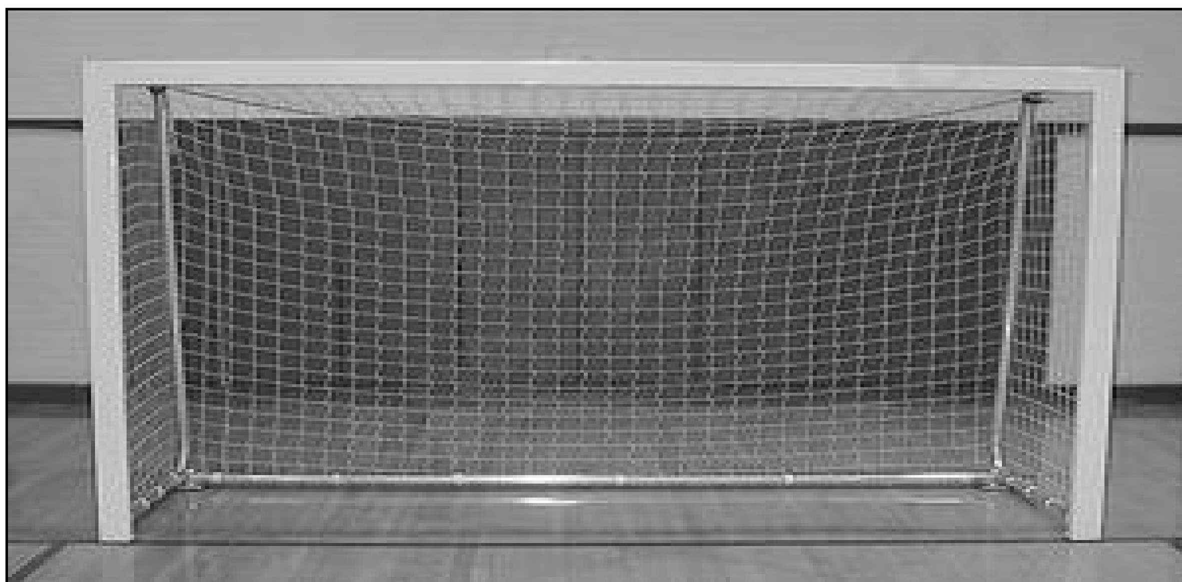
فاصلهٔ به اندازه ۵متر بین خط طولی و خط مرکزی میدان با ابتدای هر یک از خطوط تبدیلی وجود دارد . این فضای آزاد، مستقیماً در جلوی میز تایم گیر یا وقت نگهدارنده قرار دارد و عاری از هر نوع مانع می‌باشد.

گول ها

گول‌ها باید در مرکز خطوط عرضی قرار گیرند، گول‌ها شامل دو پایهٔ عمودی می‌باشد که به یک فاصله معین از هر گوشهٔ میدان و از بالا توسط یک تیر افقی یا سر انداز به هم وصل می‌گردند.

فاصله بین دو پایهٔ عمودی ۳متر و ارتفاع آن ۲ متر می‌باشد قطر پایه‌های گول و سر انداز یکسان و ۸ سانتی متر می‌باشد .جال‌ها عموماً از نایلون ساخته می‌شوند.

سطح میدان بازی باید صاف و هموار بوده و هیچ نوع خراشیده‌گی نداشته باشد سطح آن باید از چوب و یا مواد مصنوعی باشد و از سمنت و یا قیر نمودن سطح میدان باید جلوگیری گردد.



وزن و اندازهٔ توپ

توپ بازی فوتسال هم مانند توپ فوتبال کروی شکل بوده از چرم و یا مواد مناسب ساخته می‌شود محیط آن ۶۲الی ۶۴سانتی متر و وزن آن ۴۰۰ الی ۴۲۰ گرام می‌باشد .در حین بازی بدون اجازه حکم میدان ممکن نیست توپ تبدیل و یا تعویض گردد.



تعداد بازی کنان

هر تیم دارای پنج نفر بازی کن به شمول گولکیپر می‌باشد .در تمامی مسابقاتی که در سطح جهانی و یا از طریق کنفدراسیونها و اتحادیه‌های ملی دایر و برگزار می‌گردد. می‌توان بازی کنان را تبدیل و تعویض نمود تعداد تعویضی‌ها یا پلیران تبدیلی حد اکثر ۷نفر می‌باشند و تبدیلی‌ها درهنگام بازی نامحدود است.

اما در بازی فوتبال اگر بازی کنی از میدان تبدیل یا خارج می‌گردد حق دوباره داخل شدن در بازی را ندارد .بازی کنان تبدیلی باید از منطقه تبدیلی میدان خود خارج و یا داخل گردند.

گول کیپر هم می‌تواند با هر بازی کن دیگر تغییر مکان بدهد.

تعداد بازی کنان هر تیم باید قبل از شروع مسابقه ۵ نفر باشد.

تجهیزات اساسی پلیران

پلیران هر تیم باید بالباس مخصوص که از تیم مقابل مجذا بوده ملبس باشند و نباید از اشیاه استفاده کنند که برای خودش و پلیران دیگر خطر ناک باشد.

عموماً پلیران از پیراهن، جراب، شینگارد یا محافظ پا، نیکرو کرمچ استفاده می‌کنند شمارهٔ پیراهن‌ها از ۱-۱۵ باشد. رنگ پیراهن با رنگ شماره‌ها باید متفاوت باشد.

لباس گولکیپرها از لباس پلیران دیگر متفاوت بوده. می‌توانند از نیکر دراز هم استفاده کنند؛ اگر بازیکن داخل میدان با گولکیپر تعویض گردد باید لباس‌های شان نیز تبدیل گردد.

حکم یا داور

در بازی فوتسال سه حکم و یک تایم گیر موجود می‌باشد.

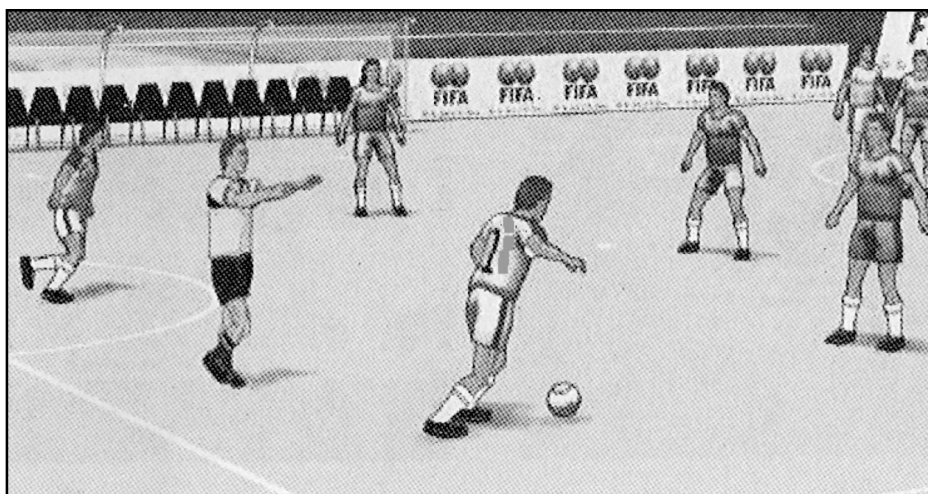
دو حکم درداخل میدان و حکم سومی در خارج میدان همراه تایم گیر در مکان مخصوص خویش قرار دارد.

حکم وظایف از قبیل کنترول قوانین و مقررات بازی را دارد. گزارش، رفتار انظباتی بازیکنان،سرپرست تیم‌ها و یا هر

نوع رویداد که قبل، در جریان و یا بعداز مسابقه رخ میدهد در اختیار مقام ذیصلاح قرار مـی‌دهـد. اگـر تـایم گیـر موجود نباشد میتواند که تایم را خودش قید نماید. در صورت هر نوع نقص قانون و مداخله عوامل خـارجی، بـازی را متوقف، به تعویق انداخته و یا خاتمه بدهد اخطار و یا اخراج بازیکنان خلاف کننده؛ تصمیم داور یا حکم در مـورد و قایع بازی تصمیم نهایی خواهد بود .نظر ورای حکم اول نسبت به حکم دوم قاطع است.

داور دوم در طرف مقابل حکم اول قرار دارد او نیز میتواند از ویصل استفاده کند و طبق قـوانین همـراه حکـم اول کمک می‌کند .همچنان قدرت تصمیم گیری را در مقابل هر نوع نقص قانون و مقررات دارد؛ اگـر بـی جهـت در کار حکم اول مداخله نماید، حکم اول می‌تواند حسب وظایف خود، او را بـر کنـار و بـه جـای آن شـخص دیگـری را جایگزین نماید.

در مسابقات بین المللی حضور داور یا حکم دومی اجباری است.



حکم سوم و تایم گیر

حکم سوم و تایم گیر مجهز به ساعت مناسـب کرونومـت یـا اسـتاپ واچ و تجهیـزات لازم بـرای نشـان دادن خطاهای جمع شده به هیأت برگزاری در حال بازی می‌باشند.



مسؤولیت تایم گیر قید نمودن زمـان بازی پس از اولین ضربه آغاز بازی می‌باشـد. همچنان وقت اضافه یا زمان توقف را نیز بـا متوقف نمودن و یا مجدداً بـه کـار انـداختن استاپ واچ اعلان می‌نماید.

و همچنان پنج خطا یا فول کـه یـک تیم، اول مرتکب می‌شود یاداشت می‌کند.

حکم سـوم همچنـان توقـف بـازی و دلایل آنرا یاداشت و شماره بازیکنان و زنندهٔ گول‌ها را نیز یادداشت می‌کند.

پلیران که اخطار دریافت می‌کنند و یا از میدان اخـراج مـی‌گـردد شـماره و اسـمای شـان توسـط داور سـوم یادداشت می‌گردد.

اگر تایم گیر و حکم سوم در کار حکم اول بی جهت مداخله نمایند حکم می‌تواند حسب وظایف خویش آنهـا را بر کنار و شخص دیگر را جانشین آنها بسازد.

مدت و زمان بازی

زمان بازی فوتسال ۴۰دقیقه در دو تایم می‌باشد و بین دو تایم ۱۵دقیقه تفریح برای بازیکنان داده می‌شود. هر تیم در دو تایم حق استفاده از تایم اوت را دارند، اگر یک تیم در تایم اول از تایم اوت استفاده نمی‌کند. در تـایم دوم صرف یک تایم اوت حق دارد. مربی باید تایم اوت را از تایم گیر در خواست نمایـد .در وقـت اضـافی تـایم اوت داده نمی‌شود.

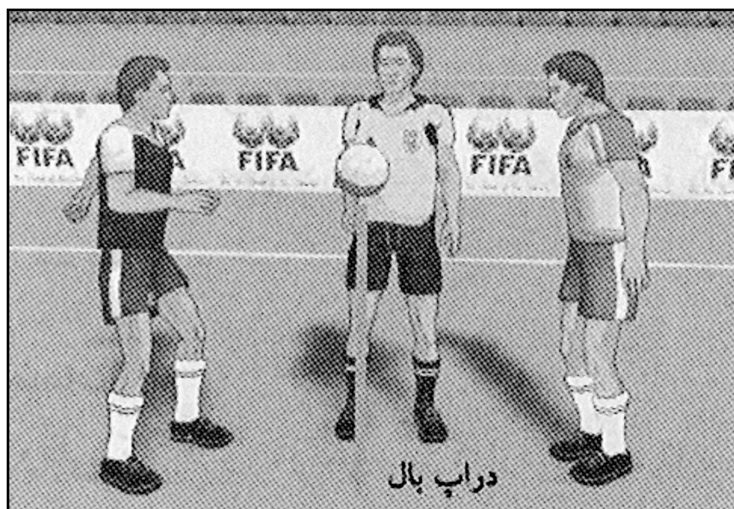
ضربه شروع بازی

عموماً هر بازی با ضربهٔ شروع آغاز می‌گردد در بازی فوتسال نیز ضربهٔ آغاز بازی روشی است برای شروع بازی ضربه درآغاز مسابقه، بعداز به ثمر رسیدن گول، در آغاز تایم دوم، در شروع وقت اضافه صورت پذیر است .ضربه آغاز میتواند مستقیماً به گول صورت گیرد.

دراپ بال

دراپ بال روشی برای شروع مجدد بازی بعداز یک توقف ضروری است .بنابر هر دلیلـی کـه تـوپ در جریـان بازی توقف داده میشود جهت ادامه دوبارهٔ بازی حکم از دراپ بال استفاده می‌کند .زمانی که توپ بـه زمـین تمـاس نماید مجدداً آغاز می‌گردد.

اگر قبل از تماس توپ به زمین در اثنای دراپ بال یکی از پلیران توپ را تماس نماید دراپ بال دوبـاره تکـرار می‌گردد.



دراپ بال

توپ در داخل و خارج بازی

زمانی توپ از جریان بازی خارج می‌گردد که از خطوط طولی و یا عرض عبور کند ویا توسط حکم متوقف شود و یا به سقف جمنازیوم بر خورد نماید.

توپ داخل بازی

زمانی توپ داخل بازی شمرده می‌شود که از خطوط طولی و عرضی خطوط گول عبور نکرده باشد و حالت اولی و وزن خود را از دست نداده باشد و عوامل محیطی بالایش تأثیر نکرده باشد.

اگر توپ در پایه‌های گول تماس می‌نماید و دوباره به میدان بر می‌گردد شامل بازی است.

و یا باریفری یاحکم میدان تماس پیدا می‌نماید توپ شامل بازی است .همچنان گول زمانی محسوب می‌گردد که تمام محیط توپ از خط گول عبور کرده باشد.

ضربهٔ آزاد مستقیم

ضربه آزاد مستقیم زمانی داده می‌شود که بازی کن قصداً فول و یا خطایی را مرتکب گردد؛ به طور مثال:

به حریف لگد بزند و یا قصد انجام آنرا داشته باشد. بر روی حریف بپرد و یا حریف خود را تیله نماید .ضربه آزاد مستقیم از جای که خطا رخ داده است ضربه زده می‌شود .ضربه آزادی میتواند به گول ضربه زده شود.

ضربه آزاد غیر مستقیم

در صورتیکه اگر گولکیپر یکی از فول‌ها یا خطاهای زیر را مرتکب شود ضربه آزاد غیر مستقیم اعلان می‌شود.

۱_ زمانیکه توپ از اختیارش خارج گردد قبل از عبور از خط میانی توسط بازیکن دیگر دوباره برایش پاس داده شود.

۲_ زمانی که هم تیمی خودش توپ را برایش پاس میدهد آنرا همراه دست لمس کند.

۳_ توپ را بیشتر از چهار ثانیه در نزد خودش و در نیمه میدان خودش در اختیار داشته باشد.

و اگر یکی از پلیرها خطاهای زیر را مرتکب گردد اعلان ضربه آزاد غیر مستقیم می‌گردد.

مرتکب هر نوع خطای که خطر آفرین باشد، مانع حرکت حریف گردد و یا توپ را از دست گولکیپر حریف رها بسازد.

و اگر پلیر مرتکب خطاهای زیر گردد برایش اخطار داده میشود.

۱_ مرتکب رفتار غیر ورزشی گردد. قوانین را نقض کند.

۲_ فاصله‌های قانونی شوت کارنر، اوت، شوت از گول و ضربه آزاد را رعایت نکند.

۳_ بدون اجازه حکم از میدان خارج و یا داخل گردد و در صورت که پلیر مرتکب خطای شدید گردد و یا دوباره کارت زرد بگیرد از مسابقه اخراج می‌گردد.

بازیکن که از مسابقه اخراج می‌گردد حق نشستن در چوکی بازیکنان اضافی را ندارد.

بعداز دو دقیقه پلیر دیگری میتواند جانشین او گردد به شرط اینکه قبل از پوره شدن دو دقیقه تیم حریف گولی را باید به ثمر برساند.

اگر یک تیم دارای پنج بازیکن و تیم دیگر چهار بازیکن باشد تیم پنج نفر گولی را به ثمر برسانند بر تعداد تیم چهار نفره یک نفر اضافه می‌گردد.
اگر تعداد هر دو تیم چهار -چهار نفر باشد و گول به ثمر برسد در تعداد افراد هر دو تیم تغییرات نمی‌آید.
هرگاه یک تیم تعداد نفر بیشتر وتیم دیگر تعداد نفر کمتر دارد گول به ثمر برسد صرف در تیم که افراد کم دارد تغییرات می‌آید.

انواع ضربات آزاد

ضربات آزاد عبارت اند از مستقیم و غیر مستقیم .هر دو ضربه زمانی که شوت می‌گردد، توپ باید ثابت و یا ساکن باشد.

ضربه آزاد مستقیم

اگر ضربه آزاد مستقیم، مستقیماً وارد گول حریف گردد، گول محسوب می‌گردد.

ضربه آزاد غیر مستقیم

اگر توپ بعداز ضربه زدن توسط کدام پلیر دیگر تماس پیدا نکند و گول شود گول حساب نمی‌گردد در هنگام ضربه آزاد همه بازیکنان تیم حریف باید ۵متر از توپ فاصله داشته باشند.
در بازی فوتسال دو نقطه پینالتی موجود می‌باشد که یکی آن به فاصله ۶متر و دیگر آن به فاصله ۱۰متر از خط وسطی گول فاصله دارد .هر تیمی که مرتکب ششمین خطا می‌گردد یک پینالتی از فاصله ۱۰متر دریافت می‌کند و بازیکنان حریف نمی‌توانند مقابل ضربه دیوار دفاعی تشکیل دهند.

ضربه پینالتی

وقتی که توپ در جریان بازی است، تیمی که درون محوطه جریمهٔ خود مرتکب خطا شود. جریمهٔ آن یک ضربه آزاد مستقیم است،(ضربهٔ پینالتی اعلام می‌گردد).

شرایط بازی کنان و توپ

توپ، در بالای نقطه پینالتی قرار می‌گیرد .بازیکنان دیگر به جز از زننده ضربه، خارج محوطه پینالتی پشت و یا کنار نقطه پینالتی و حد اقل به فاصله ۵متر از نقطه پینالتی قرار می‌گیرند.

ضربه اوت

ضربه اوت یکی از روش‌های شروع مجدد بازی است. نمی‌توان ضربه اوت را مستقیم به گول شوت نمود. اجرای اوت باید در فاصله زمانی ۴ ثانیه صورت گیرد. قابل یاد آوری است که در بازی فوتسال آفسایت وجود ندارد همچنان قسمیکه در بازی فوتبال لین من وجود دارد دربازی فوتسال لین من موجود نمی‌باشد. تمرینات بازی فوتسال همانند بازی فوتبال است.

محتویات عملی

۱_ آماده گی‌های جسمانی
۲_ آموزش تخنیک‌های فوتبال
۳_ آموزش رشته ورزشی فوتسال

آماده‌گی جسمانی

آماده‌گی جسمانی به مجموعهٔ از قابلیت‌های انسان که اساسی و بنیادی هستند، اطلاق می‌گردد.

این دسته از قابلیت‌ها به خودی خود در انسان وجود دارند و آموزش پذیر نیستند؛ ولی در اثر تمرین‌ها بهبود می‌یابند در این گروپ از قابلیت ها، آموزش نقش ندارد و اکتسابی نیست و بهبود آنها تنها از طریق تمرین و ممارست است. قابلیت‌های که در محدودهٔ آماده‌گی جسمانی قرار می‌گیرند، شامل: قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی، استقامت عمومی، انعطاف پذیری، آماده‌گی قلبی و تنفسی می‌باشند لازم به ذکر است که آماده‌گی جسمانی یک واژهٔ عمومی می‌باشد و در برخی منابع به کلیه قابلیت‌های بدن نیز اطلاق می‌شود، از نظر تخصص آماده‌گی جسمانی آماده‌گی حرکتی، دو بخش جدا گانه می‌باشند که در آماده‌گی عمومی بدن قرار می‌گیرند.

آماده‌گی جسمانی وابسته به تندرستی _ آماده‌گی جسمانی وابسته به تمرین

آماده‌گی جسمانی از عناصر متعددی به وجود می‌آید و این عناصر در سطوح مختلفی قابل طبقه بندی هستند بعضی از این عناصر با تندرستی و بعضی با اجرای مهارت‌های حرکتی در ارتباط اند.

اجزای آماده‌گی جسمانی	
آماده‌گی وابسته با تمرین	**آماده‌گی وابسته به تندرستی**
چابکی	ترکیب بدنی
تعادل	استقامت قلبی- عروقی
هماهنگی	انعطاف پذیری
توان	استقامت عضلاتی
زمان عکس العمل سرعت	قدرت عضلاتی

آماده‌گی جسمانی وابسته به تندرستی، با توسعه و نگهداری آن دسته از عواملی که از طریق پیشگیری و تداوی بیماری‌ها تأمین کننده سلامت هستند در ارتباط است. آماده‌گی وابسته به تندرستی در قابلیت عملکرد و حفظ یک زنده‌گی سالم مؤثر است. بنا بر این آماده‌گی جسمانی وابسته به تندرستی در طول زنده‌گی از اهمیت خاص بر خوردار است.

تندرستی

تندرستی دارای ابعاد جسمانی، ذهنی، اجتماعی، روانی و هیجانی است. به طور سنتی، مردم تندرسی را در بیمار نبودن می‌دانند از این لحاظ اگر کسی بیمار نباشد او از تندرستی بر خوردار خواهد بود.

دانشمندان ورزش هفت روش را برای نایل شدن به آماده‌گی جسمانی طراحی کرده است. که عبارت میباشد از:

۱_ مراقبت‌های صحی طبی ۲_ تغذیه ۳_ صحت دندان و دهن ۴_ ورزش و تمرین ۵_ شغل و کار رضایت بخش ۶_ بازی‌ها و تفریحات سالم ۷_ استراحت و آرامش. بنابر این تمرین به حفظ ترکیب مطلوب بدنی کمک می‌کند. مقدار زیاد و مفرط چربی بدنی برای سلامت زیان آور است. وزن زیاد طول عمر را کم می‌کند. افزایش کلسترول خون، دیابت یا شکر، فشار خون بیماری‌های کیسه صفرا، امراض قلب و عروق، پوکی استخوان. آرتروز استخوانی مفاصل تحمل کننده و زن بدن، و بعضی از انواع سرطان با اضافه وزن مرتبط است. تحقیقات نشان داده که در میان افراد دارای۱۵-۲۵ فیصد اضافه شدن وزن، میزان مرگ و میر تا۳۰ فیصد افزایش یافته است؛ بر علاوه در بسیاری از بزرگسالان و کودکان چاق مشکلات چون فشار روانی و مشکل اعتماد به نفس مشاهده می‌شود.

تمرین منظم با مصرف کالوری‌های اضافه و پیشگیری از افزایش و زن نا مطلوب، به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند و از این طریق از خطر بیماری‌ها کاسته می‌شود.

چون کودکان دارای وزن زیاد، در بزرگسالی نیز دچار این عارضه می‌شوند و به دلیل افزایش استعداد چاقی با پیشرفت سن، عادات تمرینی صحیح وتغذیهٔ متعادل و متوازن، باید از سال‌های اولیهٔ زنده‌گی بر قرار شود.

قدرت عضلاتی، استقامت عضلاتی و انعطاف پذیری از اجزای بسیار مهم آماده‌گی تندرستی هستند.

میلیون‌ها نفر از ناراحتی کمر رنج می‌برند و بسیاری از این ناراحتی‌ها به ضعف عضلاتی و فقدان توازن و تعادل ناشی از فقر حرکتی و یا فعالیت‌های نامناسب نسبت داده می‌شود. کسب و حفظ مقدار مناسبی از این عناصر از خطر ابتلا به ناراحتی کمر می‌کاهد. افرادی زیادی از سالمندان و افراد معلول در انجام کارهای روز مره، به علت عدم رشد و تقویت چنین عناصری با مشکلات مواجه می‌شوند، تمرین جسمانی منظم و مناسب، این افراد را برای کار و فعالیت مستقل توانا می‌سازد.

ارزش‌ها و مزایای تمرین به جسم محدود نمی‌شود، بلکه تمرین به صحت روان و سلامت ذهن نیز تأثیر می‌گذارد آماده‌گی جسمانی در جلوگیری فشار روانی و کنترول آن، شخص را یاری می‌دهد.

قدرت عضلاتی

قدرت عضلاتی، مهم ترین قابلیت بدن در اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی می‌باشد توانایی عضله‌ها برای تولید حداکثر نیرو جهت مقابله با یک مقاومت است.

آنچه که در این تعریف، مهم می‌باشد، تولید حداکثر نیرو ست، که فقط برای یک مرتبه امکان پذیر است و برای مرتبه دوم، باید یک فاصله زمانی معین وجود داشته باشد تا منابع از دست رفته عضله، باز سازی شود. در صورتی که یک فرد نتواند یک حرکت را دو مرتبه پی هم انجام بدهد نشان دهنده عدم استفاده از حداکثر نیرو می‌باشد.

قدرت عضلاتی قابلیت است که از سیستم غیر هوازی برای تولید انرژی استفاده می‌کند نمایش این قابلیت به طور معمول در حرکات سریع و با مدت زمان کوتاه و تولید حداکثر نیرو میسر است. واحد اندازه گیری آن معمولاً به کیلوگرام نشا داده می‌شود.

آمادگی حرکتی

آماده‌گی حرکتی، به مجموعهٔ از قابلیت‌های انسان که در اثر آموزش ایجاد می‌شوند و اکتسابی هستند، اطلاق می‌شود. این قابلیت‌ها آموزش پذیر می‌باشند و از طریق آموزش حرکت‌ها و استفاده از تجارت فرد بهبود مـی‌یابنـد. قابلیت‌هایی که در حیطه آماده‌گی حرکتی قرار می‌گیرند؛ شامل: قدرت انفجاری یا نیروی عضلاتی، تـوان عضـلاتی- سرعت، زمان عکس العمل یا سرعت عکس العمل، چابکی و تعادل می‌باشد.

نیروی عضلاتی

نیروی عضلاتی یکی از انواع قدرت عضلاتی است که تحت عنوان «قدرت انفجاری» معروف می‌باشـد. نیـروی عضلاتی عبارت است از: « توانایی عضله‌ها برای تولیـد حـداکثر نیـرو» قـدرت انفجـاری عبـارت اسـت از: « توانـایی عضلات برای تولید حداکثر نیرو در حرکات انفجاری» در واقع حرکت‌های انفجاری حرکاتی هستند کـه در حـداقل؛ زمان با بیشترین نیرو به اجرا می‌آیند. نکتهٔ قابل توجه در قدرت انفجاری و نیروی عضلاتی این است که به دلیل آن حداکثر نیرو باید تولید شود، لذا فرد فقط یک مرتبه می‌تواند آن را انجام دهد. نیروی عضلاتی بـرای تولیـد انـژری، بیشتر در حرکات انفجاری؛ مانند: پرش ها، پرتـاب‌هـا و اسـتارت‌هـا مـوارد اسـتفاده دارنـد. در رشـته‌هـای والیبـال وباسکتبال و هر رشته ورزش که پریدن و پرتاب کردن در آن نقش دارد مطرح می‌شود.

انعطاف پذیری

یکی دیگر از قابلیت‌های جسمانی که در انجام عملکردهای ورزشی نقش زیادی داشـته و بسـیار مـورد توجـه ورزشکاران قرار می‌گیرد، انعطاف پذیری است. انعطاف پذیری مناسـب، بهبـود ریکـاردهـای ورزشـی، انجـام بهتـر و صحیح تر تخنیک‌های حرکات مختلف ورزشی و جلو گیری از آسـیب دیـده گـی‌هـای ورزشـکاران هنگـام حرکـات است.علاوه بر ورزشکاران، افراد عادی نیز با انجام دادن حرکات انعطاف پذیری برای اجرای حرکات ورزشـی و حتـی فعالیت‌های روز مره آماده تر می‌شوند. جلو گیری از آسیب دیده گی‌ها ی مختلـف نیـز از دیگـر جهـات انجـام ایـن تمرینات برای افراد عادی است.

تعریف انعطاف پذیری

قابلیت کشش عناصری؛ چون: عضله، تاندون، لیگامنت، کپسول مفصلی و حتی پوسـت را کـه موجـب کشـش بیشتر بخش از بدن می‌شود، انعطاف پذیری گویند.

عوامل مؤثر بر انعطاف پذیری

می توان گفت که انعطاف پذیری برای هر مفصل، عاملی اختصاصـی اسـت. بـه عبـاره دیگـر میـزان و انـدازه انعطاف پذیری در مفاصل مختلف، متفاوت است. مختص بودن اندازه انعطاف پذیری در مفاصل مختلـف بـه سـاخت مفصل و عناصر در بر گیرنده آن وابسته است. بر هر حال، عواملی که بالای اندازهٔ انعطاف پـذیری تـأثیر مـی‌گذارنـد عبارت اند از:

۱_ سن

۲_ جنس

۳_ تیپ بدنی
۴_ نوع فعالیت

۱_ سن

افزایش سن می‌تواند با عث کاهش انعطاف پذیری شود. انعطاف پذیری بدن کودکان بسیار بالا است و همان طور که ذکر شد، این انعطاف زیاد با افزایش سن کاهش می‌یابد. برای جلوگیری از کاهش انعطاف پذیری در طول زمان، می‌توان از تمرینات انعطاف پذیری(کشش) بهره برد. انجام تمرینات، انعطاف پذیری را در حد مطلوب حفظ خواهد کرد.

۲_ جنس

انعطاف پذیری در زنان بیشتر از مردان است. بالا بودن تودهٔ عضلاتی و سلول‌های همبند در مردان، موجب کمتر بودن انعطاف پذیری در آنان است.

۳_ تیپ بدنی

تیپ بدنی افراد نیز در اندازهٔ انعطاف پذیری آنان مؤثر است. افراد چاق(اندومورف) اصولاً از انعطاف پذیری کمتری بر خوردار هستند، در حال که افراد لاغر (اکتور مورف) انعطاف پذیری بیشتر دارند.

۴_ نوع فعالیت

نوع فعالیت یک شخص می‌تواند بالای اندازهٔ انعطاف پذیری مؤثر باشد. ورزشکاران رشته‌های مختلف نیز از انعطاف پذیری خاص برای هر مفصل بر خوردارند، چرا که فعالیت‌های ایشان انعطاف پذیری بیشتر را در بعضی از مفاصل بدن احتیاج دارد.

حد مطلوب انعطاف پذیری

انعطاف پذیری در حد بیشتر مطلوب است. علاوه بر آنکه کمبودانعطاف پذیری، نقصان در عملکردهای انسان را به همراه دارد. انعطاف پذیری بیشتر یا بیش از حد مطلوب نیز می‌تواند مفصل را شُل نموده و با عث آسیب دیده گی‌های شود. زیاد بودن انعطاف پذیری در یک مفصل نشانهٔ کشش بیش از حد عناصر احاطه کنند مفصل است و باید برای آن چارهٔ یافت.

تمرینات انعطاف پذیری

انجام تمرینات انعطاف پذیری به دو روش قابل انجام است که عبارت اند از: روش‌های ساکن و متحرک

تمرینات انعطاف پذیری به صورت ساکن

برای انجام این حرکات، باید مفصل را در حد بیشتر از کشیده‌گی قرار داد و برای مدتی در همین حال باقی گذاشت در این وضعیت، تمامی عناصر محیطی مفصل کش می‌شود و این کشیده گی‌های متناوب به مرور زمان با عث افزایش انعطاف پذیری می‌شوند. برای نتیجه گیری بهتر از تمرینات ساکن، مدت زمان کشش در هر مرحله و همچنین دفعات انجام هر حرکت از اهمیت خاص بر خوردار است. مدت انجام کشش را می‌توان ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در

نظر گرفت. نداشتن احساس درد و ناراحتی از شرایط انجام صحیح حرکت است. افراد مبتدی و نو آموز باید زمان انجام هر حرکت را ۱۰ ثانیه در نظر بگیرند و به مرور زمان مدت تمرین را افزایش دهند. تعداد تکرار هر حرکت را نیز می‌توان ۳-۵ بار برای حرکات انجام شده در نظر گرفت.

انجام تمرینات انعطاف پذیر به روش متحرک

در این روش به وسیلهٔ پرتاب قسمتی از بدن در جهت خواسته شده، مفصل کشیده می‌شود. خصوصیت این نوع تمرین حرکت سریع در ناحیهٔ از بدن و کشش ناگهانی تقریباً عناصر زیاد موجود در اطراف مفصل مورد نظر است. در انجام حرکات انعطاف پذیری به روش متحرک توقف حرکت در وضعیت کشیده‌گی وجود نخواهد داشت.

مقاسیهٔ دو روش ساکن و متحرک

توجه به عوامل فزیولوژیکی آماده‌گی جسمانی نشان می‌دهد که انجام تمرینات به روش ساکن، مناسبتر از انجام تمرینات به روش متحرک است. بر علاوه آن می‌توان گفت که تمرینات متحرک موجب ایجاد کشیده‌گی و کوفته‌گی و در نتیجه ایجاد درد در عضلات می‌شود. کشیده‌گی و کوفته‌گی گاه با شدت زیاد تر موجب آسیب دیده گی‌هایی در این عناصر نیز می‌شود. همچنین می‌توان گفت که انجام حرکات انعطاف پذیری به روش ساکن با مصرف انرژی کمتری همراه است.

چابکی

قابلیت تغییر مسیر حرکت، تغییر وضعیت بدن و داشتن عکس العمل‌های مناسب را چابکی گویند.

چابکی یکی از عوامل بسیار ضروری برای ورزشکاران و مجموعهٔ از عوامل جسمانی دیگر از قبیل سرعت سرعت عکس العمل، قدرت هماهنگی وتعادل است. بنابر این فردچابک باید تمامی عوامل جسمانی فوق را در حد قابل قبول داشته باشد. با این حال می‌توان گفت که چابکی در ورزش‌ها و عملکردهای مختلف ورزشی متفاوت بوده و ورزشکار در هر حرکت ورزشی به بعضی از عوامل جسمانی احتیاج بیشتری دارد؛ برای مثال: یک بوکسر باید با چابکی خویش را از ضربات حریف مصون دارد. او در این عمل با سرعت عکس العمل خویش از ضربات حریف می‌گریزد. یک وزنه بردار نیز بعد از آنکه در شروع حرکت خویش وزنه را تا حد مطلوب بالا کشید، با چابکی خویش که در این حالت بیشتر شامل سرعت حرکت و سرعت تغییر مسیر است، زیر وزنه قرار می‌گیرد. چابکی می‌تواند عمومی باشد و شامل همهٔ بدن فرد شود. در مثال‌های بالا تمامی بخش‌های بدن در چابکی شرکت دارند. گاه نیز از چابکی موضعی، بحث به میان می‌آید. این نوع چابکی در ارتباط با یک بخش بدن خواهد بود؛ برای مثال: یک والیبالیست در لحظهٔ که با یک حرکت دست از افتیدن توپ در میدان خود جلوگیری می‌کند از چابکی موضعی، استفاده می‌کند

عوامل مؤثر بر چابکی

عوامل متعددی می‌تواند بالای چابکی فرد مؤثر باشند. این عوامل شامل تیپ بدنی، جنس، سن، قد و وزن هستند.

۱_ تیپ بدنی

تیپ بدنی افراد می‌تواند بالای چابکی مؤثر باشد. بدین ترتیب که افراد تیپ پرچربی(اندومروف) نسبت به دو تیپ دیگر از چابکی کمتری برخوردار اند. همچنین می‌توان گفت که افراد تیپ عضلاتی (مزومورف) بیش از سایر اشخاص از چابکی بیشتر برخوردار اند.

۲_ سن

چابکی از طفولیت الی سنین بلوغ و شروع آن، افزایش می‌یابد. در دورهٔ بلوغ اندازهٔ چابکی و پیشرفت آن دچار کاستی می‌شود. در افزایش سن و پیری نیز اندازهٔ چابکی رفته رفته کاهش میآبد.

۳_ جنس

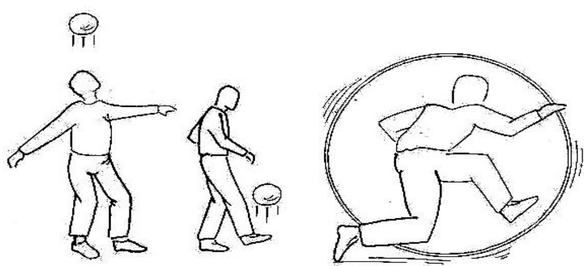
مقایسهٔ پسران و دختران قبل از دورهٔ بلوغ نشان می‌دهد که پسران اند کی از دختران چابکتر اند، در حالی که این اختلاف در دورهٔ بعد از بلوغ بیشتر شده و اختلاف در دو جنس از این لحاظ افزایش میاید.

۴_ قد و وزن

قد بسیار بلند و همچنان وزن بسیار زیاد می‌تواند روی چابکی اثر نا مطلوب بگذارد.

روش‌های افزایش چابکی

برای افزایش چابکی از وسایل سادهٔ استفاده می‌شود. این وسایل؛ عبارت اند از: ریسمان، حلقهٔ پلاستیکی و توپ؛ اکنون به ذکر چند حرکت برای افزایش چابکی می‌پردازیم.

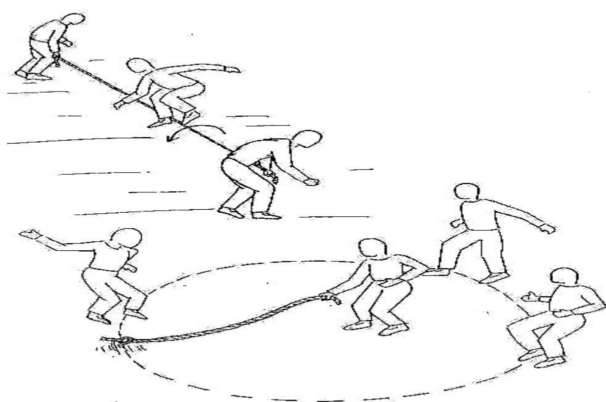


الف: دریبل کردن توپ توسط روی پا(انجام حرکت با هر دو پا لازم است)

۲_ نگهداری توپ در بالای سر با ضربات سر.

۳_ چرخاندن حلقهٔ پلاستیکی روی میدان با سرعت کم و سپس عبورنمودن از داخل آن بدون تماس با حلقه.

۴_ پریدن به موقع از بالای ریسمان که دو نفر دو انتهای آن را گرفته، در حالت کش شده نگهداشته و حرکت می‌کنند. فرد باید سعی کند به محض این که ریسمان در مقابل او قرار گرفت از روی آن بپرد.



۵_ یک نفر وسط جمع ایستاده شده، ریسمان را در دست گرفته و به دور خویش بر روی میدان می‌چرخاند. حرکت ریسمان موازی با سطح میدان در حدود ۲۰ cm از آن است اشخاص که در اطراف قرار دارند به محض رسیدن ریسمان به آنها، سعی می‌کنند از روی آن بپرند.

تست‌های چابکی

دوش رفت و برگشت $9\times 4\ m$ فرد امتحان شونده در ابتدای یک خط $9m$ ایستاده می‌شود. در انتهای خط دو تکه چوب قرار دارد. با صدای ویصل استاد، فرد امتحان شونده به دویدن شروع کرده، یکی از چوب‌ها را بر داشته به محل شروع می‌آورد. سپس بدون درنگ باز گشته تکهٔ چوب دیگر را نیز به محل شروع می‌آورد. زمان برای تست شونده برای طی این مسیر $(4\times 9m)$ می‌تواند معیاری برای سنجش چابکی فرد باشد.



آموزش تخنیک های فوتبال

تمرین مربوط دریبل

حرکت هماهنگ با توپ را که دارای خصوصیات تغییر سرعت، تغییر مسیر و فریب باشد«دریبل» گویند اصول دریبل؛ عبارت است از: کنترول توپ، قابلیت چال و فریب، قابلیت تغییر مسیر و قابلیت تغییر سرعت؛ اینک به شرح هر یک از مراحل بالا خواهیم پر داخت.

کنترول توپ از نزدیک: یعنی توپ در فاصلهٔ از پا قرار گیرد که فرد بتواند تسلط کافی بالای آن داشته باشد.

قابلیت فریب: منظور ازچال و فریب، خارج کردن حریف از حالت تعادل جسمی و ذهنی است.

الف) چال و فریب با بدن، از طریق نشان دادن تمایل بدن به یک سمت و حرکت به سمت دیگر

ب) چال و فریب چشم: از طریق نگاه کردن به یک جهت و حرکت به جهت دیگر.

ج) چال و فریب باپا: از طریق اقدام به رفتن در یک مسیر و حرکت در مسیر دیگر یا مخالف.

قابلیت تغییر مسیر: بازیکن صاحب توپ باید بتواند مسیر حرکت خود را با توجه به وضعیت موجود تغییر دهد وپس از تغییر مسیر با سرعت از حریف دور شود

قابلیت تغییر سرعت: هر بازیکن صاحب توپ باید بتواند در هر لحظه مسیر حرکت را با توجه به وضعیت موجود تغییر دهد. دریبل و گذشتن از حریف در سه مرحله انجام می‌گیرد:

مرحله اول نزدیک شدن: در این مرحله با سرعت کنترول شده به حریف نزدیک می‌شوید و از حرکت عرضی خود داری می‌کنید.

مرحله دوم به هم زدن تعادل حریف: از طریق اعمال چال و فریب اقدام به هم زدن تعادل حریف نموده، خارج از محدودهٔ درگیری مدافع از او عبور کنید.

مرحله سوم بهره برداری از فضای پشت حریف: ضربه آخر توپ باید طوری زده شود که بتوان از فضای پشت سر مدافع بهترین استفاده را برد.

تمرینات مربوط در یبل

تمرین شماره یک

موضوع: دریبل

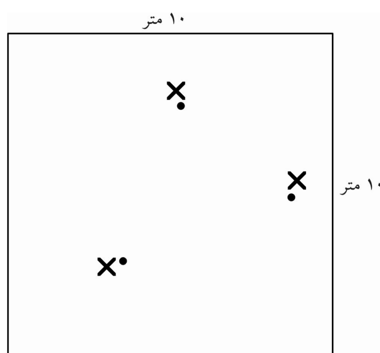
هدف: آشنایی با توپ به عنـوان مقدمهٔ دریبل

ابعاد میدان: 10×10 متر

وسایل مورد نیاز: توپ و موانع تمرینی به تعداد شاگردان

تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین ۳ نفر در هر محوطه





شیوهٔ تمرین

۱- هر شاگرد با داشتن یک توپ در مسیرهای مختلف حرکت می‌کند.

۲- با علامت استاد، شاگردان پا به توپ مسیر خود را تغییر می‌دهند.

۳- در حال حرکت با داخل پا به توپ ضربه می‌زنند.

۴- در حال حرکت با قسمت بیرونی هر دو پا به چپ و راست توپ ضربه زده می‌شود.

۵- در حال حرکت به جلو و عقب توپ با کف هر دو پا، ضربه زده می‌شود.

۶- توپ، با کف پا کشیده می‌شود و در مسیر توپ تغییر ایجاد می‌گردد.

۷- چرخش با استفاده از داخل و خارج پا.

۸- حرکت پا با توپ به شکل عدد هشت ا نگلیسی

۹- انجام حرکات فوق با سرعت بیشتر.

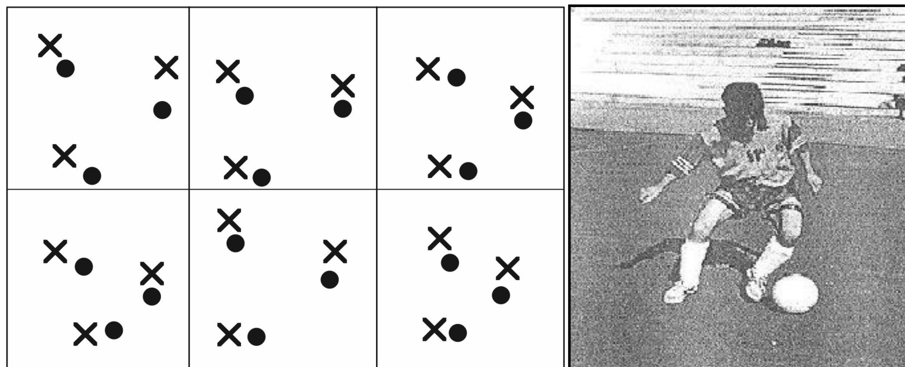
۱۰- نسبت فعالیت به استراحت در این تمرین یک به یک خواهد بود(مثلاً: ۳۰ ثانیه فعالیت۳۰ ثانیه استراحت).

تمرین شماره دوم

موضوع: دریبل

هدف: افزایش سرعت ضربه زدن پیاپی به توپ.

ابعاد میدان 10×10 متر.



وسایل مورد نیاز توپ و موانع تمرینی (به تعداد شاگردان) تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین در هر محوطه سه بازیکن

شیوهٔ تمرین

۱ـ با سطوح کف پا، داخل پا، خارج پا و روی پا به توپ ضربه بدنید.

۲ـ با توپ به داخل، خارج و عقب تغییر مسیر بدهید.

۳ـ بعد از هر پنج ضربه سریع به روی توپ، آن را به داخل یا خارج هدایت کنید.



تمرین شماره سوم

موضوع: دریبل

هدف گذشتن از حریف

ابعاد میدان دایرهٔ به قطر $10m$

وسایل مورد نیاز توپ و موانع تمرینی

تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین، هشت نفر در گروپ‌های ۲ نفری، یک در مقابل یک

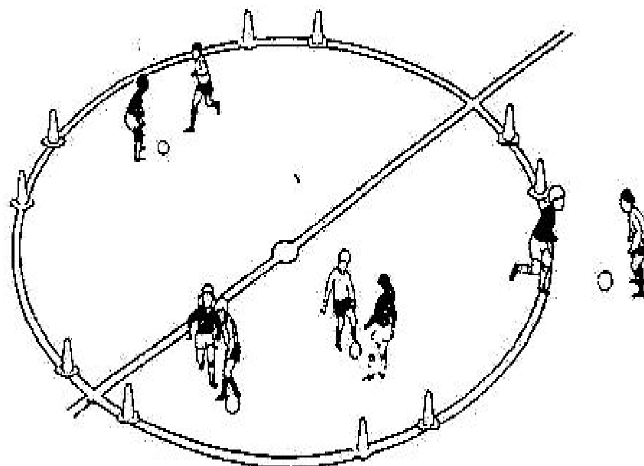
شیوهٔ تمرین:

۱ـ پنج گول کوچک، بالای محیط دایره قرار دارد.

۲ـ بازیکنان می‌توانند از دایره خارج شوند؛ اما تنها می‌توانند از داخل دایره گول بزنند.

۳ـ مهاجم زمانی به مدافع تبدیل می‌شود که توپ را از دست بدهد.

توپ او با توپ دیگر تماس پیدا نماید، توپ به موانع بر خورد نماید و یا به طرف گول شوت بزند.



پاس و حمایت

تعریف پاس: رد و بدل کردن توپ بین افراد همبازی را پاس گویند.

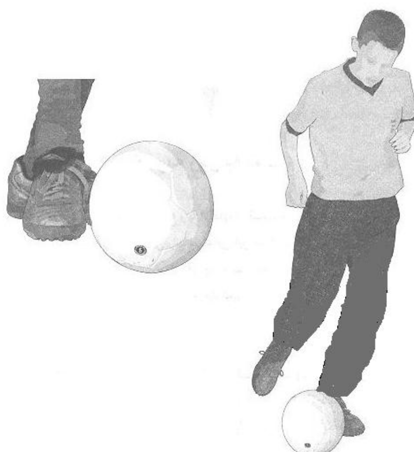
تعریف حمایت: قرار گرفتن در زاویه، فاصله و زمان مناسب به منظور کاهش فشار از بازیکن صاحب توپ را حمایت می‌گویند.

اصول پاس ماهرانه: کیفیت یک پاس خوب به عوامل زیر بسته‌گی دارد.

داشتن تخنیک خوب، دقت پاس، چال و فریب در پاس، شدت پاس و زمان پاس.

پاس بغل پا

پای ضربه زننده توپ از عقب حرکت کرده با بغل پا به پشت توپ ضربه می‌زند. بعد از وارد آوردن ضربه ادامهٔ حرکت پا در جهت مسیر توپ الزامی است. بند پای ضربه زننده باید کاملاً محکم نگه داشته شود، پای دیگر به زمین اتکا داشته در فاصله مناسب در کنار و امتداد توپ قرار می‌گیرد. پنجه پای اتکا باید در جهت هدف باشد.



وضعیت سر: وضعیت سر ثابت است و چشم‌ها به توپ دوخته می‌شوند. بالا تنه به نحوی قرار گیرد که متمایل به عقب نباشد در غیر این صورت توپ از زمین بلند می‌شود

نقاط قوی

دقت در پاس بغل بسیار اطمینان بخش است

نقاط ضعیف

مسیر پاس، از سوی حریف تشخیص داده می‌شود.

پاس روی پا

پای ضربه زننده: مفصل بند پای ضربه زننده باید محکم باشد و با قسمت روی پا با توپ ضربه زده شود. ادامهٔ حرکت پا بعد از وارد آوردن ضربه الزامی است و حرکت دست مخالف به طرف پیشرو و به سمت پای ضربه زننده ضروری می‌باشد. زانوی پای ضربه زننده باید در راستای توپ قرار گیرد.

پای که به زمین اتکا دارد، در محل مناسب در کنار، امتداد توپ در جهت ضربه قرار می‌گیرد.

وضعیت سر: وضعیت سر، ثابت است و چشم‌ها به توپ دوخته می‌شود.

نقاط قوی: برای شوت زدن می‌توان از این پاس استفاده کرد، تغییر ریتم در دویدن لازم نیست. شدت پاس بسیار خوب است.

نقاط ضعیف

دقت در این نوع پاس بسیار کم است.



پاس داخل و خارج روی پا

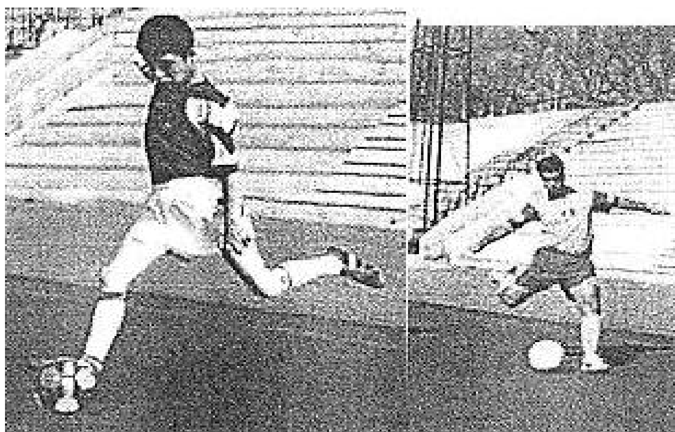
پای ضربه زننده: پای ضربه زننده معمولاً حرکت عرضی دارد و اندازه دامنهٔ حرکت آن به مقدار انحنای پا وابسته است.

پای اتکا به زمین: کمی عقب تر و بیرون از توپ قرار می‌گیرد تا مانع حرکت عرضی پای ضربه نشود.

نقاط قوی

۱_ شوت کردن: این نوع پاس،استفاده زیادی دارد؛ بنابر این می‌توان از آن برای شوت به گول استفاده کرد

۲_ عبور از حریف: چون توپ مسیر قوس مانندی را طی می‌کند. می‌توان از حریفی که بین توپ و هدف قرار دارد، عبور نماید.



نقاط ضعیف: کنترول این پاس برای دریافت کننده تا حدی مشکل است

وضعیت سر: وضعیت سر، ثابت است و چشم‌ها به توپ دوخته می‌شود.

تمرینات مربوط پاس و حمایت

تمرین شماره ۱

موضوع: پاس دادن

هدف: دقت و شدت در پاس.

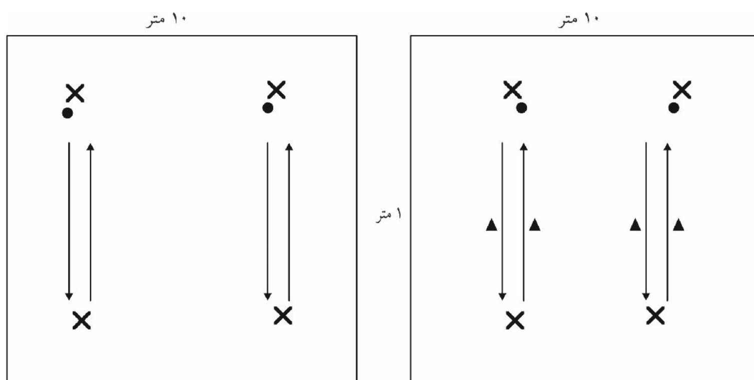
ابعاد میدان 10×10 متر

وسایل مورد نیاز: توپ فتبال و موانع تمرینی، تعداد شاگردان اشتراک کننده در تمرین: ۴ بازیکن در هر محوطه برای هر دو نفر یک توپ.

شیوهٔ تمرین

۱_ هر دو بازیکن یک توپ دارند.

۲_ بازیکنان سعی می‌کنند توپ را از میان موانع به بازیکن مقابل برسانند.



تمرین شماره۲

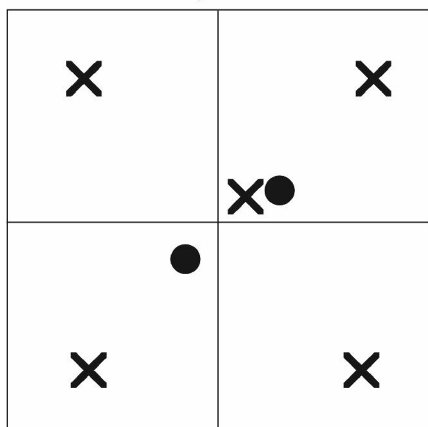
موضوع: پاس

هدف: انتخاب نوع پاس

ابعاد میدان 20×20 متر

وسایل مورد نیاز توپ فتبال و موانع تمرینی

تعداد شاگردان در تمرین ۵ مهاجم در مقابل ۲ مدافع



شیوهٔ تمرین

۱_ بدون محدودیت در ضربه، ۱۵ پاس متوالی بدهند.

۲_ مدافعان سعی کنند سه بار توپ را تصاحب نمایند، در این صورت، دو مهاجم جایگزین آنها می‌شوند.

آگاهی از محیط، انتخاب نوع پاس (عرضی _ عمقی)، ارسال پاس(دقت، شدت، زمان و فریب) استفاده از قسمت‌های مختلف پا برای پاس، استقرار بازیکن حمایت کننده در زاویه و فاصله مناسب نکات مهم تمرین می‌باشد.

کنترول

تعریف کنترول: در اختیار گرفتن توپ را به شکلی که بتوان در کوتاه ترین زمان ممکن بهترین تصمیم را به مرحله اجرا گذاشت «کنترول» می‌گویند.

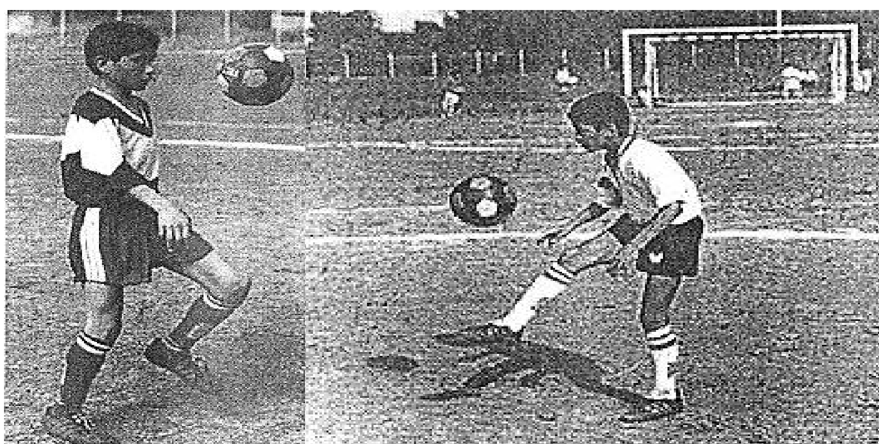
اصول کنترول: به طور کلی، اصول کنترول شامل موارد زیر است.

۱_ در مسیر توپ قرار گرفتن: از آنجا که توپ از جهات مختلف به ما می‌رسد بهتر است تا حد امکان برای کنترول توپ خود را به مسیر حرکت توپ نزدیک تر نماییم

۲_ انتخاب سطح کنترول: به طور عموم در فتبال دو نوع شرایط برای کنترول وجود دارد.

الف) استفاده یکی از سطوح بدن که شامل بغل پا، روی پا، خارج پا، داخل پا، کف پا ران یا پت، سینه و سر است.

ب) استفاده یکی از سطوح بدن و زمین که شامل بغل پا و زمین، خارج پا وزمین، کف پاو زمین ساق پاوزمین می‌باشد.



۳_ آرامش عصبی وعضلاتی: در زمان کنترول باید سطح تماس با توپ را نرم وشُل نگه داشت.

تمرینات مربوط کنترول

تمرین شماره اول

موضوع: کنترول بغل پا

هدف: قرار گرفتن در مسیر توپ

ابعاد میدان: 10×10

وسایل مورد نیاز: توپ فتبال و موانع تمرینی

شاگردان اشتراک کننده تمرین: تعداد شاگرد مطابق به موجودیت توپ و در هر محوطه دو نفر می باشد.

شیوۀ تمرین

شاگردان در محوطۀ میدان به یکدیگر پاس داده و کنترول می‌کنند.

با تمام قسمت‌های ذکر شده باید کنترول نمایند. در مسیر حرکت توپ قرار گرفته، پای کنترول کننده را به جانب توپ ببرید، پای اتکا را نسبت به توپ، در فاصلۀ مناسب قرار دهید، پنجۀ پای اتکا را در جهت هدایت توپ قرار دهید.

سطح تماس با توپ را راحت نگه داشته و همچنان مفصل بند پای کنترول کننده را ثابت نگه دارید.



تمرین شماره دوم

موضوع: کنترول توپ

هدف: انتخاب سطح کنترول و هدایت توپ

قبل از کنترول توپ نسبت به محیط اطراف خود آگاه باشید، این آگاهی با بالا نگه داشتن سر و نگاه کردن به اطراف حاصل می‌گردد، در جهت توپ قرار بگیرید و به طرف توپ حرکت کنید. قبل از دریافت توپ، سطح کنترول را مشخص کنید. در لحظۀ تماس با توپ، برای گرفتن سرعت توپ، در صورت نیاز سطح کنترول را به طرف عقب بکشید و همچنان مسیر توپ را بعداز دریافت تغییر دهیدتا حرکت بعد ساده تر انجام گردد. فتبال بازی پاس دادن و دریافت است؛ به طور متوسط از هر پنج مرتبه که یک بازیکن صاحب توپ می‌شود، چهار مرتبه پاس می‌دهد. هر پاسی که او می‌دهد، بازیکن دیگر باید آن را دریافت کند؛ بنابر این کنترول توپ نیز می‌تواند به عنوان 50٪ از باز ی پاس دادن و دریافت مورد توجه قرار گیرد.

ایجاد فضا و زمان مناسب:

پیشتر اوقات بازیکنان در حالی که ساحۀ زیادی در اختیار دارند از کنترول پاس‌های مستقیم و پر شدت لذت می‌برند؛ ولی گاهی اوقات با توپ‌های مواجه می‌شوند که در حال جهش یا چرخش بوده و در عین حال حریف نیز در پشت سر ایشان قرار دارد. کنترول خوب در شرایط تحت فشار، شاخص و معیار برای بازیکن برجسته است.

کنترول خوب و یک ضرب به خودی خود دستاوردی خاص را در پی ندارد؛ بلکه فرصت و زمان بیشتری را جهت کار با توپ در اختیار بازیکن قرار می‌دهد. این مسأله دو مفاد یا مزیت عمده دارد. اول اینکه، ا مکان رو بر رو شدن با مد افعان را کاهش می‌دهد و اهمیت آن در این است که اغلب بازیکنان هنگام دریافت توپ بیشتر آسیب پذیری را دارند؛ بنابر این کنترول خوب فرصت و محیط را برای مد افعان به حد اقل ممکن می‌رساند. دوم اینکه کنترول خوب به بازیکن اجازه می‌دهد تا حرکت بعدی را سریع تر آغاز کند. چه او تصمیم بگیرد که پاس دهد، یا پا به توپ شده در یبل بزند یا شوت نماید. اولین عامل در کنترول پیش بینی است. پیش بینی محلی که توپ در آنجا فرود خواهد آمد. در ادامه باید به سرعت تصمیم بگیرید، که با کدام قسمت بدن می‌خواهد توپ را کنترول کند؛ مانند: پاها، سینه، ران و قسمت‌های از بدن هستند که بیشتر اوقات جهت دریافت توپ مورد استفاد قرار می‌گیرند.

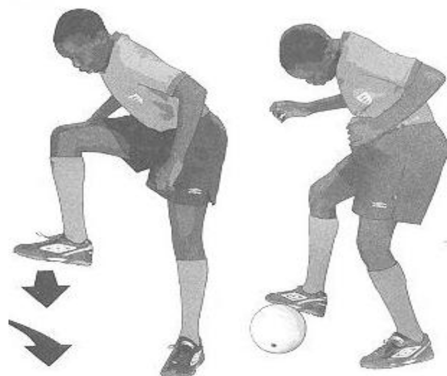
کنترول توسط ران



در امتداد مسیر حرکت توپ قرار بگیرید، ران خود را بالانگه داشته و در لحظۀ برخورد توپ آنرا پایین بیاورید. اگر هدف ضربه زدن به توپ است، لحظۀ برخورد ران را تا جایی که ممکن است بالا ببرید با شناسایی عوامل مؤثر بر کنترول خوب؛ حتی می‌توان توپ را برای زدن شوت مهیا نمود، در مقابل با آزاد کردن ران می‌توان توپ را پیشروی پا انداخت

کنترول با کف پا

زمانی که توپ بر زمین بر خورد کرد جهش آن توپ را با کف پا کنترول کنید. با کنید برای جلوگیری از جدا شدن توپ از پاها ضروری است.



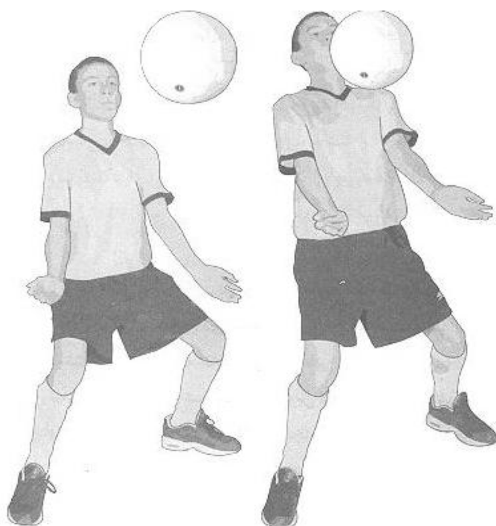
ضمن جلوگیری از دقت به توپ نگاه زمان بندی دقیق

کنترول با سر



استفاده از سر برای کنترول توپ یکی از مهارت‌های مشکل است. بـرای ایـن کـار باید کمر خود را کمی به عقب متمایل نموده با پیشانی به تـوپ ضـربه زده و پـس آن را به سمت میدان هدایت نمود.

کنترول توپ توسط سینه



سینه ساحۀ وسیعی برای کنترول و دریافت توپ اسـت که امکان بروز خطای کمتری در آن وجـود دارد در کنتـرول سینه، اطمینان از آن که در مسیر حرکـت تـوپ قـرار گرفتـه آید، اهمیت به خصوص دارد؛ زیرا تغییر وضعیت بـدن پـس از دریافت توپ مشکل خواهد بود. روی پنجه پا باشـید و زمـانی که توپ به سینه برخورد کرد، کمر را به عقب متمایـل کنیـد؛ همچنین مـی‌توانیـد تصـمیم بگیریـد کـه تـوپ را در اختیـار بگیرید یا با استفاده از کنترول تان در یک جهت خاص بـاز ی کنید.

می توانید با خم کردن زانو ها، توپ‌های در ارتفاع مختلف را دریافت و کنترول کنید.

کنترول توپ‌های سریع

اگر توپ با سرعت زیاد حرکت می‌کند، انتخاب بهتر از اینکه بدن را محکم در برابر ضربه نگه داشته و تـوپ را به سمت زمین هدایت کنید، ندارید. در این گونه موارد این که به خوبی به روی توپ ضربه بزنید، اهمیت دارد.

کنترول احتیاطی

نکتهٔ مهم که در کنترول احتیـاطی بایـد در ذهـن داشته باشید این است، قسمتی از بدن که توپ را دریافت می‌کند هنگام کنتـرول بایـد آزاد و راحـت باشـد. سـطح کنترول محکم وسخت موجـب جـدا شـدن تـوپ از بـدن خواهد شد. برای کنترول سرعت توپ، آزاد نگـه داشـتن عضلات و عقب بردن پاها (ران یا سینه) در لحظهٔ برخورد را تمرین کنید.



ضربات سر

هنگام اقدام برای ضربه زدن توپ همراه سر، دو مانع برزگ وجود دارد؛ یکی آنها ترس است، زمانیکه توپ بـه سمت صورت شما می‌آید، همانند اجسامی که به سمت شما پرتاب می‌شود، عکس ا لعمل طبعیی بـدن ترسـیدن از آن است. حس درونی حفاظت از خود، بر ماغلبه کرده و تمایل داریم از خود ما محافظت نمایم، صورت را بچرخانیم و یا چشم‌ها را ببندیم، برای موفقیت در برخوردهای بلند درفضا، بازی کنان باید یاد بگیرند که این عکس العمل‌هـا را کنترول کنند.

زمانی که بر عامل ترس غلبه شود، مانع دومی وجود دارد که همانا ماهر شدن در اجـرای یـک مهـارت کـاملاً پیچیده است. سنجش زمان برای ضربه زدن به توپ و ارسال آن به جهت مورد نظر، کاملاً اهمیت دارد انجام این کار تحت فشار رقابت، سختی آن را دو چندان می‌سازد

با پیشانی به توپ ضربه بزنید

سه دلیل عمده برای این کار وجود دارد. پیشانی پهن ترین قسمت سر است و حتی توپ بـا سـرعت زیـاد در حال حرکت باشد، موجب آسیب نخواهد شد. سطح آن نسبتاً صاف اسـت و کنتـرول و تعیـین جهـت تـوپ را بـرای ضربه زننده راحت تر می‌سازد و در نهایت، ضربه زدن به توپ با قسمت بالایی چشم‌ها به بازیکن کمـک مـی‌کنـد تـا بتواند محل دقیق برخورد را ببنید.

به توپ ضربه بزنید، اجازه ندهید تا توپ به شما ضربه بزند

این که با عتماد به نفس به سمت توپ حمله کنید، بسیار اهمیت دارد. به عقب رفته و برای رسیدن تـوپ بـه نقطه مورد نظر منتظر بمانید. از عضلات گردن و کمر، برای تولید اندازه حرکت بیشتر استفاده نمایید. ضربه زدن بـه

توپ با استفاده از عضلات گردن حداکثر قدرت را بر توپ اعمال خواهد کرد. تنها استثنایی که در این زمینـه وجـود دارد، ضربه سر کنترول شده است.

انواع مختلف ضربات سر

۱_ ضربه سر تدافعی

اولویت در اینجا، دفع توپ از منطقهٔ خطر است؛ بنا براین ضروری است کـه تـوپ پیشـترین ارتفـاع، عـرض و مسافه را داشته باشد. اگر چه ممکن است مالکیت توپ را از دست دهید؛ ولی بحث اصـلی اینسـت اگـر تـوپ را بـه خوبی از منطقه دفاعی خود دور کنید. برای پس گرفتن توپ در نقطهٔ کم خطر، فرصت خواهد داشت. ضربه بایـد بـه زیر خط افقی توپ زده شود. مطمیناً نباید به روی توپ و یا از طرف پایین به آن ضربه بزنید؛ چرا کـه ممکـن اسـت توپ دفع شده به مهاجم حریف بر سد؛ حتی اگر زیر توپ هستید. بهتر است آن را به ارتفاع بالای سرتان دفع کنید.

اگر در منطقه جریمه خود یا به طرف گول خود هستید، فرستادن توپ به بیرون میدان؛ مـثلاً: ضـربه اوت یـا کارنر، بهترین انتخاب است. در نهایت به یاد داشته باشید که پاس دادن با سر به گولکیپر، پاس بـه عقـب محسـوب نمی‌شود و بنابر این خطا نسیت، با این حال مراقب اوضاع باشید.

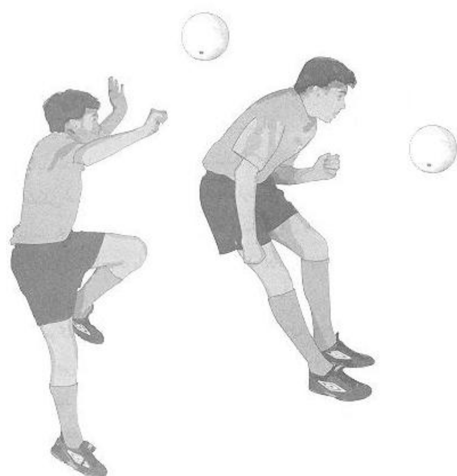
به خصوص اگر مهاجم سریع آماده استفاده از چنین موقعیت‌های است. تا حد امکان، پاس به گولکیپر باید بـا احتیاط و خارج از چار چوب گول و در یک منطقه ایمن صورت پذیرد.

تمرین

مهارت‌های ضربه زدن سر باید به تدریج بهبود و توسعه داده شود. برای شـروع، بایـد سـنجش زمـان صـحیح برای زدن ضربات سر به یک توپ ثابت را ؛مثلاً: از سر انداز آویزان شده باشد تمرین کرد؛ سپس برای زدن توپ‌هـای در حال حرکت که به وسیله هم تیمی تان پرتاب می‌شود. اقدام کنید.

ضربه سر تهاجمی

سنجش زمان دویدن و پرش مهم است. ضربه بایـد بـه بـالای نیمهٔ افقی توپ زده شود. برای ضربه زدن به سمت پایین بـه خـوبی بالای توپ حاکم شوید. کمر را به عقب خم کنید ودر لحظهٔ برخـورد سر را به پیشرو خم کنید.



ضربه سر کنترول شده

اگر بخواهید با استفاده از ضربات سر به هم تیمی یا گولکیپر پاس دهیـد، بایـد تمـامی قـوانین پـاس دادن را رعایت کنید؛ یعنی باید توپ را به منطقهٔ بفرستید و با سرعتی بفرستید که کنترول آن برای دریافـت کننـده راحـت باشد. همان طور که در پاس‌های زمین، با بردن پا به عقب ضربه و شدت توپ را کنترول مـی‌کردیـد، در اینجـا نیـز

ضربه و شدت توپ را همراه سر کنترول نمایید. با آزاد کردن عضلات گردن و کمر، بـه جـای اینکـه بـه تـوپ ضـربه برنید، با پشیانی ضربه آن را راحت کنید؛ به طوریکه نتیجه آن یک پاس آرام برای هم تیمی تان باشد.

ارسال توپ‌های بلند

با وجود اهمیت بازی با پاس‌های کوتاه، این روش مضرات کند تر بودن بازی و وابسته‌گی زیاد بـه اصـول سـاز ماندهی تیمی را در پی دارد. روش‌های دیگر دربازی نیزوجود دارد که با استفاده از پاس‌های بلند مـی‌تـوان بـا یـک ضربه چندین مدافع را از بازی خارج کرد باتوجه به اینکه می‌خواهید توپ در هوا با ارتفاع پایین یا بالا حرکـت کنـد، دوروش متفاوت برای ارسال توپ‌های بلند وجود دارد. روش اول برای شوتزنی مناسبتر بـوده وروش دوم بهتـر اسـت برای پاس‌های بلند استفاده شود.

الف) ارسال توپ‌های بلند با ارتفاع کم

پا باید بازاویهٔ کمی به توپ نزدیک شود. پای دیگر نزدیک توپ قرار داده می‌شود. پنجه‌های پا کشـیده شـده، به مرکز توپ ضربه زده می‌شود.

ب) ارسال توپ‌های بلند هوایی

حرکت و نزدیک شدن پا به توپ بازاویهٔ بازتری است. پای که ضربه نمی‌زند کمی پشت توپ قـرار داده مـی‌شـود؛ اگـر چـه ضربه به مرکز توپ زده می‌شود؛ ولی در ایـن روش بایـد بـه زیـر خط افقی توپ ضربه زد.

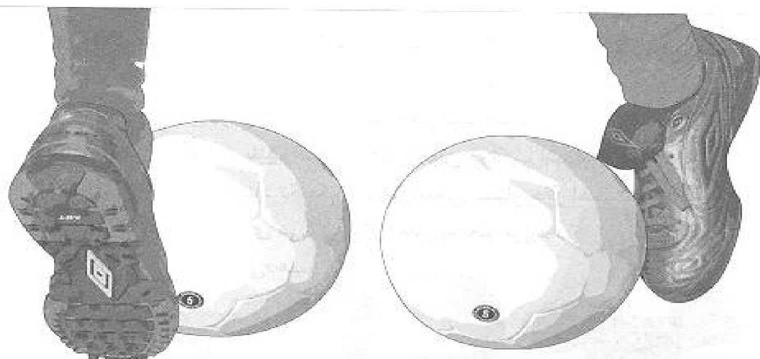


توپ‌های چرخشی

زمانی چرخش دادن به توپ یک مهارت خلاقا نه بـه نظـر مـی‌رسـید و امـروزه یـک مهـارت کـاملاً معمـولی است،پاس‌های چرخشی، برای خارج کردن حریف از بازی، رساندن توپ به هم تیمی که با سایر انواع پاس نمی‌تـوان توپ را به او رساند و با ایجاد فضا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

چرخش جانبی

برای قوس(چرخ) دادن به توپ باید به اطراف توپ ضربه زد، برای این کار می‌توان از داخل یا خارج پا استفاده کرد. در مواردی، چرخش جانبی در توپ ایجاد می‌کنند که موجب می‌شود حرکت آن در مسیر قوسی شکل(چرخشی) انجام شود. تعادل بین قدرت و چرخش توپ و این که توپ بلند یا پایین حرکت کند، به محل دقیق تماس پا با توپ وابسته است ضربه زدن به مرکز توپ موجب قدرت بیشترو چرخش کمتر توپ می‌شود؛ در حالیکه ضربه به کناره‌های توپ موجب چرخش بیشترو قدرت کمتر می‌شود؛ همچنین ضربه زدن به توپ در امتداد خط توپ، آن را در ارتفاع پایین نگه می‌دارد و ضربه به زیر خط افقی توپ موجب بالا رفتن آن خواهد شد. اجرا و تمرین تمامی این مهارت‌ها از توصیف کردن آنها راحت تر است قوس(چرخ) دادن به توپ را ابتدا با داخل پا تمرین کنید. در تمامی پاس‌های قوس شکل، ادامه حرکت پا،پس از ضربه، اهمیت زیادی دارد.



شوت یک تماس(تچ)



بزرگترین مزیت شوت یک تماس(ضربه زدن به توپ در اولین فرصت، به جای کنترول آن) سرعت است. مدافعان فرصت کمی برای عکس العمل دارند و اگر شوت بزنید، گولکیپر با یک حرکت غیر منتظره روبرو خواهد شد. ضربه زدن به توپی که به سمت شما می‌آید، از پیشروی تان عبور می‌کند یا در هوا در حال حرکت است، آسان نسیت. نکتهٔ کلیدی قرار دادن سریع بدن در وضعیت مناسب و استفاده از تخنیک صحیح برای ضربه زدن به توپ است.

شوت یک تماس به دو طریقه می‌تواند انجام شود، یکی با توجه به قسمتی از پا(بغل پا یا روی پا) که برای ضربه زدن به توپ مورد استفاده قرار می‌گیرد و دیگری با توجه به محل قرار گیری توپ (کنار بدن یا پیشروی بدن)

شوت با بغل یا (روی) پا

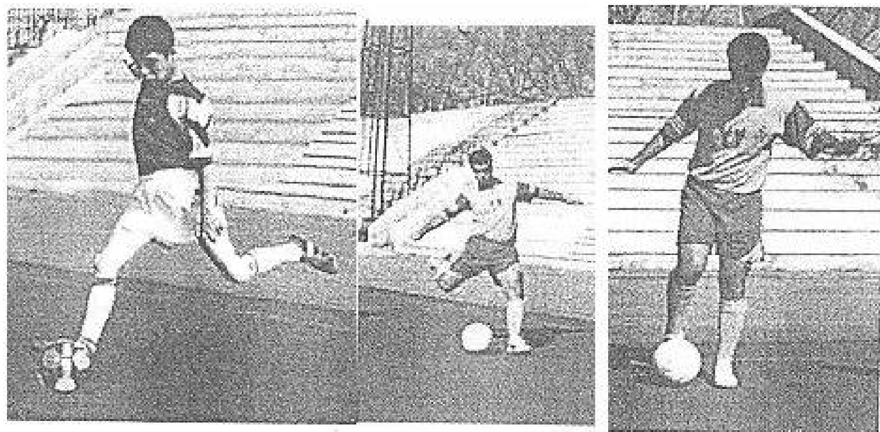
برای شوت یک تماس، هم بغل پا و هم روی پا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. تفاوت‌های بین این دو شوت مشابه تفاوت‌های بین پاس بغل پا و ارسال‌های بلند است. به عبـاره دیگـر: شوت یک تماس با بغل پا(همانند پاس بغل پا) دقـت و اطمینـان بیشـتر و در عوض قدرت کمتری را ایجاد می‌کند. شوت یک تماس روی پـا(هماننـد ارسال‌های بلند) قدرت زیاد تولید می‌کند؛ ولی چون سطح تماس کوچـک تر است، بنابر این امکان خطای بیشتر وجود دارد. به طور عموم، شوت یک تماس بغل پا جهت انداختن توپ به هم تیمی مورد استفاده قرار می‌گیـرد؛ اگر توپ با سرعت به سمت بازیکن می‌آید او می‌تواند با احتیاط تـوپ را بـا بغل پا به سمت دریافت کننده هدایت کند شوت یک تماس روی پا اغلـب به وسیله مدافعان برای دور کردن توپ از گول و یـا بـه وسـیلهٔ مهاجمـان شوت زن به طرف گول استفاده می‌شود.



شوت یک تماس (تچ) از پیشروی بدن

در این وضعیت هم شوت یک تماس بغل پا و هم شوت یک تماس روی پا می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

اگر شوت پر قدرت نیاز باشد با پنجه‌های کش شده. به مرکز توپ ضربه بزنید. اطمینان حاصل کنید که بـدن بالای توپ قرار دارد. اگر بدن به طرف عقب متمایل باشد نمی‌توانید توپ را در ارتفاع مناسب شوت کنید.



شوت یک تماس (تچ) از کنار بدن

این حرکت معمولاً مشابه شوت یک تماس روی پا است. این شوت اگر چه می‌تواند به عنـوان تخنیکـی بـرای پاس دادن نیز استفاده شود؛ ولی بیشتر برای شوت زدن به کار می‌رود. هنگام ضربه زدن بدن به اطراف پای تکیه‌گاه می‌چرخد. زمانی که پای ضربه زننده در امتداد بدن حرکت می‌کند، بدن به طور طبیعی تمایل به افتـادن دارد. ایـن مسله زمانی که برای ضربه زدن به توپ حرکت می‌کنید، اهمیت چندانی ندارد ولی هر گونه بر هـم خـوردن تعـادل



هنگام اجرای شوت، مطمیناً منجر به یک شوت ضعیف خواهد شد. در حالت مطلوب، ضربه باید به مرکز توپ زده شود.

ولی گاهی اوقات، بازی کنان هنگام اجرای شوت از کنار بدن دچار اشتباه شده و به روی توپ ضربه می‌زنند که در این صورت توپ به سمت زمین حرکت می‌کند.

پرتاب اوت

نحوهٔ پرتاب اوت



۱_ هر دو پا باید پشت خط باشد.

۲_ هر دو پا باید همواره در تماس با زمین باشد

۳_ توپ باید دقیقاً از پشت سر پرتاب شود. توپ باید پرتاب شود نه اینکه تنها از دست رها گردیده حرکت داده شود.

پرتاب اوت باید همانند؛ سایر انواع پاس مورد توجه قرار گیرد. ابتدا اینکه، هدف حفظ مالکیت توپ است؛ همچنین باید راحت ترین شرایط ممکن را برای دریافت کننده مساعد نماید.

گولکیپری

بدون شک می‌توان گفت که گولکیپر بهترین بازیکن میدان به شمار می‌رود؛ اگر او ضعیف عمل نماید مسابقه به شکست خواهد انجامید و اگر او خوب بازی کند به بازیکنان تیم خود اعتماد به نفس خواهد بخشید؛ بنا بر این بازیکنی که به عنوان گولکیپر در تیم انجام وظیفه می‌کند. باید تمرینات کاملاً تخصصی را در زمینه‌های مختلف انجام دهد.

تعریف

به مجموعهٔ اقدامات تنها یک بازیکن در هر تیم که با استفاده از تمام قسمت‌های بدن؛ حتی دست‌ها می‌تواند از ورود توپ به گول جلوگیری نماید(گولکیپری) گویند.

به طور عموم نکات مهمی که در تمرینات گولکیپری باید رعایت شود به این شرح است

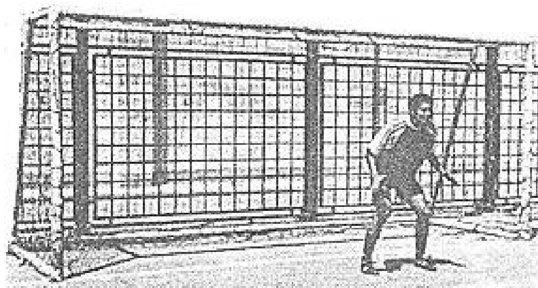
۱_ گولکیپر باید با ترینر اختصاصی کار نماید و نیاز به تمرینات اختصاصی دارد.

۲_ تمرینات باید در گول‌های قانونی ($7m$) انجام گیرد.

وضعیت استقرار گولکیپر

پاها: پاها باید به اندازه عرض شانه باز و وزن بدن متمایل به پیشرو و روی کف پاها قرار گیرد.

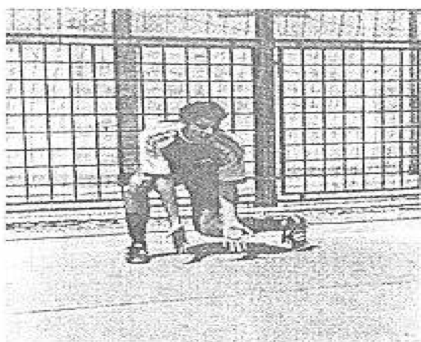
دست ها: اندکی از بدن فاصله گرفته و در ارتفـاع کمر قرار می‌گیرد کف دست‌ها به طرف یکدیگر.



سر: ثابت اندکی به پیشرو خم می‌شود.

چگونگی گرفتن توپ در دست

انگشتان شست به صورت مکمل در مجاورت هم قرار گرفته و انگشتان دیگر، توپ را حمایت می‌کند.



دریافت توپ‌های زمینی

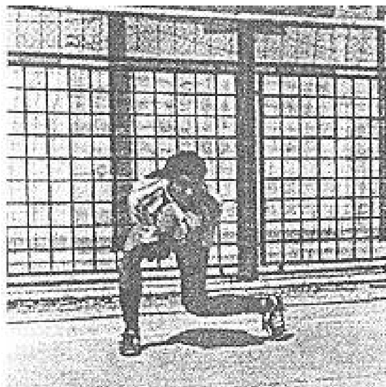
خم شدن: پاها به اندازهٔ به هم نزدیک می‌شوند که از عبور توپ از میان پاها جلوگیری شود.

کـف دسـت‌هـا بـه طـرف تـوپ و کـاملاً پشـت آن قـرار می‌گیرد و بعداز دریافت، آن را به طرف سینه می‌کشاند.



زانوزدن

پای نزدیک به مسیر توپ ستون شده و زانوی پای دیگر به موازات آن نزدیک میدان قرار می‌گیرد، کف دست‌ها به طرف توپ و بعداز دریافت، آن را به طرف سینه می‌کشاند.



مهار توپ‌های هوایی

مهار توپ‌های هوایی درامتداد کمر

پاها به اندازهٔ عرض شانه باز و وزن بدن روی کف پاها قرار می‌گیرد. دست‌ها به طرف بیرون می‌چرخد. کمر را به طرف عقب برده و بعداز دریافت توپ، دست‌ها از آن مراقبت می‌کند.

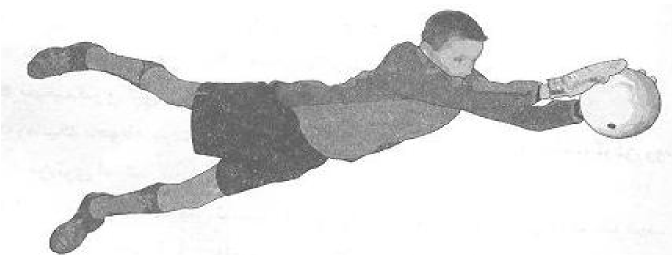
توپ‌های در ارتفاع سر یا سینه

در مورد بهترین زمان برای گرفتن توپ‌های هوایی با دست، یک نکته مهم وجود دارد؛ زمان مناسب، زمانی است که توپ تا ارتفاع سینه و یا بالا تر از آن ارتفاع دارد. دست‌ها باید طوری با توپ در تماس باشند که توپ دیگر نتواند از دست‌ها جدا شود. باید برای قرار گرفتن پشت توپ به خوبی پرش کنید.



دایف (پریدن بالای توپ)

هنگام دایف به روی پای نزدیکتر به توپ بپرید. معمولاً سعی کنید در هوا وضعیت حرکت به بغل را حفظ کنید. اینکه طرف زمین چرخیده و وضعیت رو به زمین داشته باشید، راحت تر است؛ ولی در صورت چنین کاری، نمی‌توانید به خوبی توپ را ببینید. سعی کنید از هر دو دست برای گرفتن توپ استفاده کنید حتی زمانیکه دایف بلند می‌کنید.



رد کردن توپ از بالای سر انداز یا (تیر افقی گول)

اگر توپ در ارتفاع بسیار بالایی برای گرفتن است ویا مشت کردن آن خطرات زیادی دارد؛ بنـابر ایـن آن را از بالای سر انداز گول (تیر افقی) رد کنید. با یک دست و تا جـایی کـه امکـان دارد بدن را به طرف بالا کش(جمپ) نمایید تا به ارتفاع بالا تری دست یا بید و سپس با استفاده از کف دست توپ را از روی سر اندازه عبور دهید.



فوتسال

قبل از همه جهت آگاهی بیشتر معلمان محترم در این جا خواستیم بعضی از نکات کلیـدی ورزش فوتسـال را به تشریح بگیریم.

پاس دادن

پاس دادن اصل اساس در بازی گروپی است. پاس عملی تخنیکی است که فوتسال را به ورزش گروپی تبـدیل می‌کند.

برای ساختن یک پاس صحیح(در زمان مناسب به هم تیمی) حرکت هم تیمی‌ها بـه انـدازۀ حرکـت بـازیکن صاحب توپ حایز اهمیت است. حرکات بازیکنان که توپ را در اختیار ندارد تعیین کنندۀ نوعی پاسی است که بایـد داده شود. انواع اصلی پاس‌ها را بر اساس بخشی از پا که هنگام پاس دادن از آن بخش استفاده می‌شود طبقه بنـدی می‌کنند.

روی پا کامل یا متوسط ممکن است برای پاس‌های مسافت تقریباً طولانی استفاده شود.

قسمت خارجی انگشتان پا را می‌توان برای پاس‌های کوتاه یا نیمه بلند که به منظور عبور از ساق پای حریـف است استفاده کرد. پاس‌های نیز وجود دارد که از بخش‌های دیگر بدن استفاده می‌شود؛ مانند: سر(قسـمت پیشـروی سر) برای توپ‌های ارسالی بلند به سمت سینه بازیکن و برای توپ های ارسالی با ارتفاع متوسط.

سه حالت اساسی درپاس عبارت است از: پاس با داخل پا، پاس با قسـمت داخلـی روی پـا، پـاس بـا قسـمت بیرونی روی پا.

پاس‌های با داخل پا عموماً برای پاس‌های کوتاه است. پا در تمام مدت ضربه تـوپ را تعقیـب مـی‌کنـد بـدون اینکه حرکت تندی را انجام بدهد. پاس با قسمت داخلی روی پا عموماً برای پاس‌های مسـافت متوسـط یـا طـولانی

است توپ با توجه به مسافت مورد نظر به شدت زده می‌شود و بدن کمی به طرف عقب متمایل است؛ توپ ممکن با ارتفاع متوسط یا بالا حرکت کند. از پاس‌های بیرونی روی پـا عمومـاً بـرای مسـافت‌هـای کـم و متوسـط و طـولانی استفاده می‌نمایند. توپ با ارتفاع متوسط یا بالابه صورت چرخشی حرکت می‌کند.

کنترول

سرعت مورد نیاز در فوتسال بازیکنان را مجبور به دریافت صحیح توپ می‌کند تا هـر چـه سـریع تـر آن رابـه گردش یا جریان بیاورند بنا بر این مناسب ترین عمل تخنیکی، کنترول جهت دار اسـت. بـا اسـتفاده از آن، بـازیکن توپ را کنترول می‌کند و آن را با ضربه و با استفاده از مناسب ترین سطح بدن درمسیر مناسب قرار می‌دهد.

علاوه بر کنترول جهت دار که اساس بیشتری دارد سه حالت دیگر نیز وجود دارد.

- متوقف کردن(Trap) توپ کاملاً ثابت است.
- نیمه متوقف کردن(Trap semi) توپ کاملاً ثابت نیست.

سرعت گیری(cushioniny) سرعت توپ با حرکت سطح تماس به سمت عقب کاهش مـی‌یابد کنترول توپ با قسمت‌های مختلف بدن صورت گرفته می‌تواند مانند داخل پا، بیرون پا، کُری پا، کف پا، ران یا پـت، سـینه و سـر می‌باشد.

فریب دادن (دریبل کردن)

فریب دادن عملی است تخنیکی که به یک بازیکن اجازه می‌دهد ضمن دور نگهداشتن توپ ازحریف با تـوپ حرکت کند. بازیکنی که فریب دادن را انجام می‌دهد یا دریبل می‌کند باید خصوصیات زیر را داشته باشد.

۱_ خلاقیت

۲_ قدرت

۳_ هماهنگی روانی

۴_ توانایی تغییر سرعت

دریبل کردن

دریبل عمل تخنیکی است که بازیکن قوتسال توپ را در سراسر محوطـه بـازی حرکـت مـی‌دهـدو هـدف آن کنترول توپ در طی این حرکت است.

انواع دریبل را می‌توان طبق عوامل مختلفی طبقه بندی کرد

بر اساس سطح تماس

- با داخل پا یا بیرون پا به عنوان بخش‌های اساسی.
- با داخل یا بیرون پا به عنوان بخش‌های عمده.
- با کُری و انگشت پا تنها به عنوان آخرین راه چاره.

بر اساس سرعت اجراء

- آهسته
- سریع
- با تغییر سرعت: هنگام تغییر جهت برای سرعت‌های که به صورت یک در مابین آهسته و تند می‌شوند.

شوت کردن

شوت کردن عمل تخنیکی ارسال توپ به گول حریف برای کسب امتیاز است؛ بنابر این ضربهٔ نهایی توپ محسوب می‌شود و هیجان واو ج بازی در این مرحله است. یا عنصر محرک اصلی است؛ اما از بخش‌های دیگر بدن (به جز بازوها و دست ها) نیز می‌توان برای این کار استفاده کرد.

انواع شوت:

شوت زمینی: روی زمین حرکت می‌کند تا پابه آن برسد و تماس بر قرار کند.

ضربه دراپ: توپ از ارتفاع بالا به پایین می‌آید و درست هنگام برخورد به زمین با پا تماس بر قرار می‌کند.

شوت هوایی: توپ از ارتفاع بالا به پایین می‌آید و قبل از رسیدن توپ به زمین با پا تماس برقرار می‌کند.

آموزش تمرینات فوتسال

تمرین اول

پاس‌های روبرو

- **سازمان دهی:** ۲ نفره
- **مکان:** میدان بازی فوتسال.
- **وسایل مورد نیاز:** هر دو نفر یک توپ

طریقهٔ اجراء:

شاگردان به گروپ‌های دو نفری در نزدیکی خط عرض میدان یا در امتداد محوطه پینالتی مستقر می‌شوند. یک توپ پیشروی پای یکی از بازیکنان قرار دارد فاصلهٔ هر دو نفر ۳-۴ متر است.

گروپ‌های ۲ نفره به سمت گول روبرو شروع به حرکت می‌کنند آنها هر ۳ یا ۴ گام توپ را به همدیگر پاس می‌دهند؛ هنگام پاس دادن بازیکن پاس دهنده باید طوری پاس دهد که توپ کمی پیشتر از بازیکن دریافت کننده به او برسد تا او مجبور نشود که برای دریافت توپ توقف کند.

زمان: نا محدود یا می‌توان آن را طی مدت زمانی انجام داد که هر نفر شاگرد یک بار به گول روبروی خود برسد و دوباره برگردند.

تمرین دوم:

پاس دادن و شوت زدن:

سازماندهی: ۲ گروپ همراه یک گولکیپر

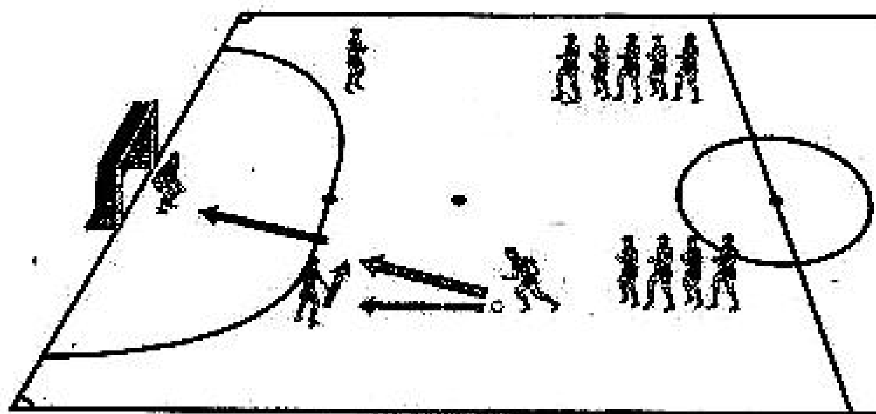
مکان: نیم میدان بازی فوتسال

وسایل مودر نیاز: چند عدد توپ و گول.

طریقهٔ اجرا

گولکیپر درون گول قرار می‌گیرد. ۲ شاگرد پشت گول در خطی مماس برمحوطه جریمه منطقه (۶ متر) یکی از سمت راست و دیگردر سمت چپ قرار می‌گیرند. هر گروپ از بازیکنان شوت زننده در مقابل بازیکنی قرار می‌گیرد که پشت آنها به طرف گول است. با علامت استاد. اولین شاگرد یا بازیکن شوت زنندهٔ یکی از گروپها ۳-۴ متر همراه توپ حرکت می‌کند پس توپ را به شاگردی که پشت به گول ایستاده است پاس می‌دهد و در ادامه ضمن حرکت به طرف پیشرو و با سرعت بیشتر به سمت نقطهٔ پینالتی حرکت می‌کند بازیکن که پشت آن به طرف گول است توپ را کنترول نموده و با سرعت توپ را به طرف شوت زننده برمی گرداند. با زیکن شوت کننده به محض دریافت توپ به سرعت به سمت گول شوت می‌زند. اولین شاگرد گروپ بعدی حرکت می‌کند و در موقعیت بازیکن قبلی قرارمی گیرد وهمین حرکت را تکرارمی کند. بازیکن سمت چپ با پای چپ و بازیکن سمت راست با پای راست به گول شوت می‌زند. بازی کنان یا شاگردان بعد از شوت زدن به انتهای گروپ بعدی میروند.

زمان: نامحدود یا تا زمانی که تمام بازیکنان حد اقل یکبار شوت را در هر دو گروپ به جانب گول بزنند.



تمرین سوم

دریبل کردن از میان مخروط وشوت کردن

سازماندهی: ۲ گروپ

مکان: نیم میدان بازی فوتسال

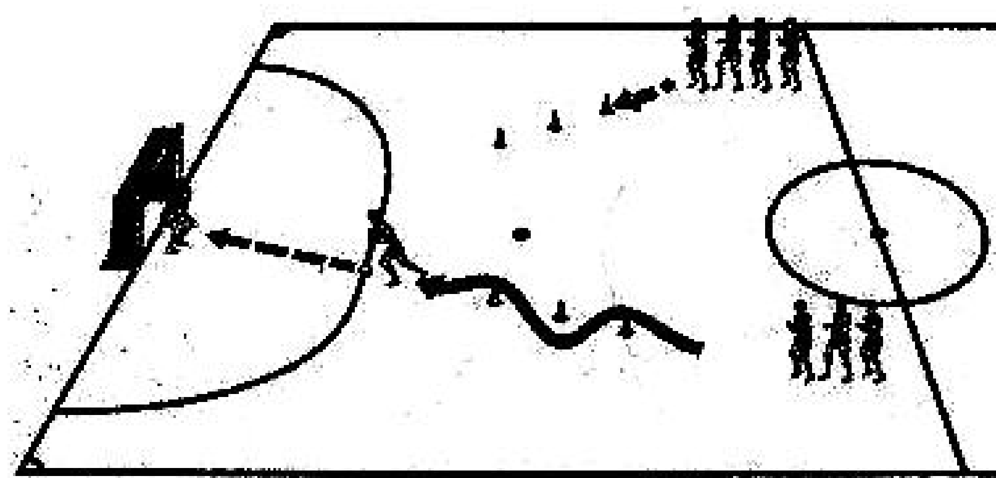
وسایل مورد نیاز: توپ، مخروط و گول

طریقهٔ اجرا

یک گروپ در سمت راست و یک گروپ در سمت چپ نیم میدان نزدیک به خط طولی میدان به صورت مایل و به سمت مرکز گول قرار می‌گیرند. ۳ مخروط در یکی از طرفین نقطه دوم پینالتی به صورت مایل قرار داده می‌شود.

با علامت مربی، اولین بازیکن یکی از دو گروپ با دریبل زدن از میان مخروط‌ها می‌گذرد و در نهایت به سمت گول شوت می‌زند. پس از شوت زدن به انتهای صف گروپ دیگر می‌رود و اولین بازیکن گروپ دیگر این کار را انجام می‌دهد.

زمان: تا زمانیکه تمام شاگردان در هر دوخط به سمت گول شوت می‌زنند تمرین ادامه دارد می‌توان همراه هر دو پا تمرین را پیش برد یا شوت زد.



تمرین چهارم

تمرین مربوط به مهارت

چرخیدن به دور مخروط باتماس توپ

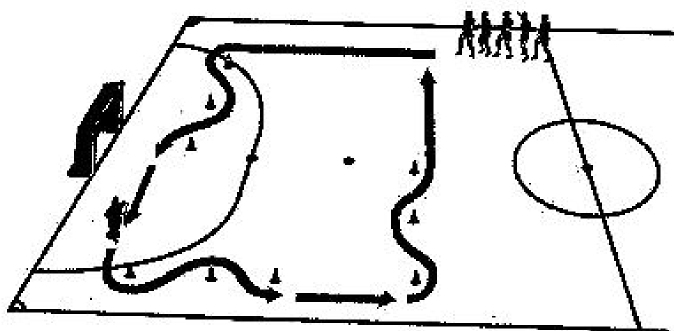
سازماندهی: یک گروپ

مکان: نیم از میدان فوتسال

وسایل مورد نیاز: ۲ عدد توپ و چند دانه مخروط

طریقهٔ اجرا

شاگردان در یک قطار پشت سرهم در نقطه شروع قرار می‌گیرند. دوبازیکن اول صاحب توپ هستند. مخروط‌ها در سه منطقه جداگانه قرار داده می‌شود. با علامت معلم، اولین شاگردکه صاحب توپ است. در خط شروع توپ را کنترول می‌کند و به طرف منطقهٔ اول که مخروط‌ها قرار دارد همراه توپ حرکت می‌کند. بازیکن با حرکت موجی و تغییر دریبل با پاها از میان مخروط هامی گذرد. بین منطقه اول و دوم بازیکن باید توپ را از میدان بلند کند وهمراه روی پا دریبل نماید و به طرف منطقه دوم برود بازیکن در منطقه دوم بگذارد توپ به زمین اصابت نماید. او می‌تواند از اعضای بدن برای کنترول توپ درهوا استفاده نماید واز میان مخروط‌ها بگذرد.



بازیکن پس از اینکه از میان مخروط‌های منطقه دوم گذشت توپ را روی زمین می‌گذارد و با دریبل کردن از میان مخروط‌های منطقه سوم عبور می‌نماید. پس از اتمام کار بازیکن بعدی این تمرین را انجام می‌دهد.

زمان: تا محدود الی ختم ساعت درسی.

تمرین پنجم

تمرین مربوط دریبل کردن

دریبل کردن از میان مخروط ها

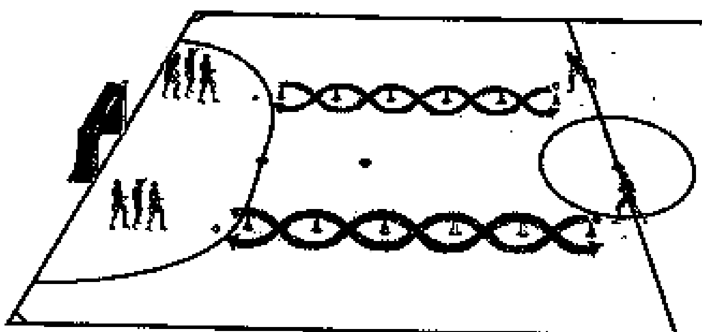
سازماندهی: ۲ تیم

مکان: نیم میدان فوتسال

وسایل مورد نیاز: توپ و چند مخروط

طریقه اجرا

شاگردان ۲ تیم پشت سرهم در پشت خط محوطه جریمه در ۲ قطار قرار می‌گیرند.
روبروی هر تیم چندمخروط به فاصله مناسب چیده می‌شود.



با علامت معلم، اولین شاگرد هر دو تیم با دریبل زدن از میان مخروط‌ها عبور می‌کنند بازیکن به صورت زیکزاک از میان مخروط‌ها می‌گذرد و هنگامی که با آخرین مخروط رسید آن را دور می‌زند و توپ را به هم تیمی اش پاس می‌هد.

هرتیمی که تمرین را زود تر به اتمام رسانید برنده شناخته می‌شود.

زمان: الی ختم ساعت درسی

تمرین ششم

دریبل وحذف کردن

سازماندهی: انفرادی

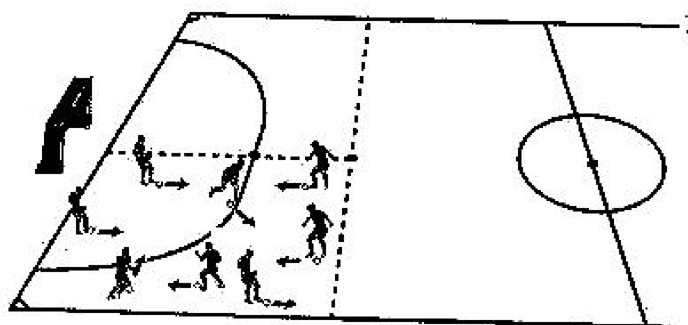
مکان: یک فضای ۱۰ × ۱۰ متر در میدان بازی

وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد نفر

طریقه اجرا

هرشاگرد با توپی که در اختیار داد در جایی مشخص شده قرار می‌گیرد.

باعلامت معلم، شاگردان درحالی که تـوپ را دراختیـار دارنـد بایـد سـعی کننـد تـوپ شـاگردان دیگـر را از اختیارشان خارج نمایند.



شاگردیکه توپ را از دست میدهد یـا از میدان خارج گردد ویا از بازی حذف میگردد.

شاگردانی که بتوانند تا آخر توپ خود را در اختیار داشته باشد برنده استند.

تمرین هفتم

حرکت از میان مخروط‌ها و چرخیدن به دور دایره ها

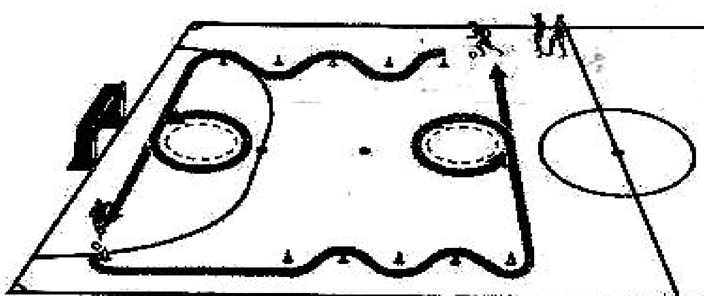
سازمان دهی: تمام شاگردان یک صنف

مکان: نیم میدان فوتسال. وسایل مورد نیاز: توپ به تعداد شاگران، چند عدد مخروط، چونه

طریقه اجرا

شاگردان درخط نیمه در یک قطار قرار می‌گیرند

با علامت معلم: اولین شاگرد مخروط‌ها را به صورت مارپیچ همراه توپ عبور می‌کند و به دایره مـی‌رسـد و آن را نیز به صورت چرخشی دریبل می‌زند. هر شاگرد ۲ قطار مخروط و اولین دایره را طی کرد باید توپ را با کف پا تـا هنگام رسیدن به دومین قطار مخروط‌ها هدایت کند. هنگام رسیدن به قطار دوم، برای دریبل زدن از بیرون و داخل پـا اسـتفاده مـی‌کنـد وپـس از پشـت سرگذشتاندن دایره تـوپ را بـا داخـل پـا دریبل می‌زند.



پـس از رسـیدن بـه انتهـای خـط ونقطهٔ شروع، شاگرد بعدی همین تمـرین را انجام می‌دهد.

تمرین هشتم

پاس دادن گروپی

سازمان دهی: گروپهای پنج نفری و یک شاگرد درمرکز(پنج – یک)

مکان: نیم میدان فوتسال

وسایل مورد نیاز: هر گروپ یک توپ

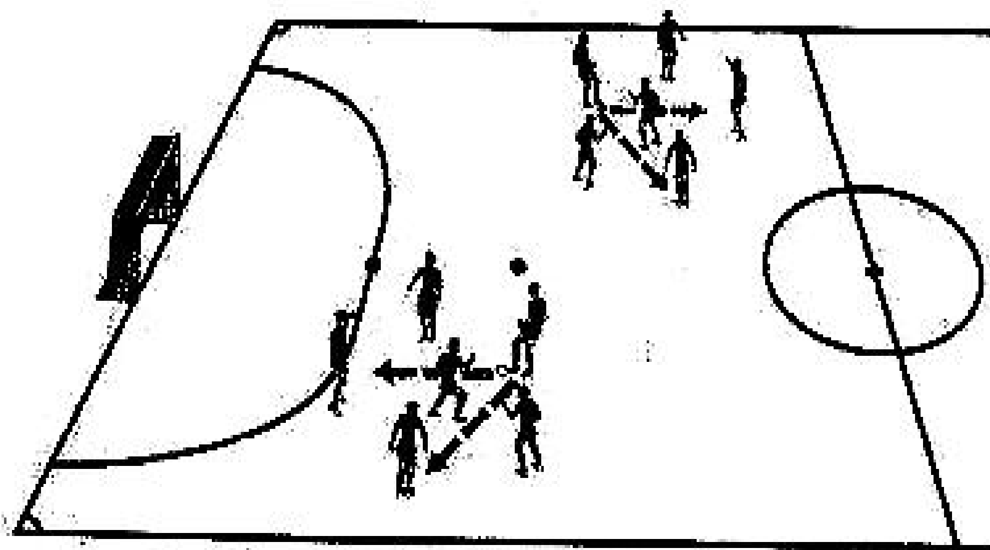
طریقه اجرا

گروپ‌های ۵ نفری دایرۀ را تشکیل می‌دهند، یک بازیکن نیز در مرکز دایره قرار می‌گیرد.

با علامت معلم، شاگردان در جهت‌های مختلف به همدیگر پاس می‌دهند طوری که بازیکن مرکزی نتواند پاس آنها را قطع کند. اگر بازیکن مرکزی پاس را قطع کند جای او بازیکنی که توپ را از دست داده است عوض می‌شود.

(تنها تماس توپ کافی نیست باید توپ را بگیرد و کنترول کند). اگر توپ از دایره خارج شود آخرین نفری که با توپ تماس داشته است به مرکز دایره می‌آید.

پاس‌ها باید زمینی بوده وا رتفاع آن نیز کم باشد و همچنان بیش از دو تچ مجاز نیست(کنترول و پاس) پاس دهنده نمی‌تواند به بازیکنان کناری(چپ و راست) خود پاس دهد.



تمرین نهم

والیبال با پا

سازماندهی: دوتیم حد اکثر شش نفر

مکان: نیم میدان فوتسال(مستطیل (۶×۱۲) متر

وسایل موردنیاز: جال والیبال و یک عدد توپ

طریقه اجرا

دو تیم سه نفره در دو طرف جال با ارتفاع ۱/۵-۱ متر قرار می‌گیرند.

یکی از بازیکنان توپ را به میدان مقابل پاس می‌دهد. هر تیم مجاز است حد اکثر ۳ تچ با توپ داشته باشند. بازیکنان برای پاس دادن و شوت کردن از پاهای شان استفاده می‌کنند(برای دو ضرب اول می‌توان از هر قسمت ازبدن استفاده کرد به جز از دست‌ها و بازو ها؛ اما ضربه سوم را حتماً باید با پا بزنند)

اگر توپ بیفتد یا اینکه بیشتر از ۳ تچ ضربه زده شود توپ باید به تیم مقابل داده شود.

ویک امتیاز نیز برای تیم مقابل درنظر گرفته می‌شود.

زمان: تازمانیکه بازی تمام شود؛ برای مثال: (۳ میدان ۱۰- ۱۵ امتیازی)

